HPE Guide

تعلیم صحت جسمانی گائیڈ

For 12th class

awaz e inqilab.com

Download PDF MCQs, Books and Notes for any subject from the Largest website for free

awazeinqilab.com

آوازانقلاب ڈاٹ کام

and also Available in Play Store

- Primary (5th) Level
- Middle (8th) Level
- Matric (10th) Level
- F. Sc (12th) Level
- BS (16th) Level
- Urdu Grammar
- Curriculum (Govt Books)
- Past Papers
- English Grammar
- Readymade CV

NTS, FTS, CSS, PMS, ETEA, KPPSC, PPSC, SPSC, AJKPSC, BPSC, KPTA ETC

Available Subjects

- Agriculture
- Computer Science
- Economics
- English
- Biology
- Chemistry
- Geology
- Management Sciences
- Microbiology
- PCRS/ Pak Study
- Pharmacy
- Sociology
- Zoology
- Chemistry
- Statistics
- Physics
- Mathematics
- Law
- Environmental Sciences
- Botany
- Biotechnology
- Library & Information Sciences
- Journalism & Mass Communication
- Political Science
- Geography
- General Science
- Education
- Tourism & Hotel Management
- Urdu
- Pashto
- Islamic & Arabic Studies
- Electrical Engineering
- Civil Engineering
- Mechanical Engineering
- Chemical Engineering
- Software Engineering
- Election Officer
- General Knowledge
- Pedagogy
- Current Affairs
- Medical Subjects
- Judiciary & Law
- other

ہر Subject کے Notes اور MCQS فری ڈاون لوڈ کریں۔ نیز CV کے MS word تیار Templates ڈاون لوڈ کر کے اپنے حساب سے Modify کریں۔

Abdullah Yousafzai

awazeinqilab.com WhatsApp : 03025247378

غیر متعدی امراض

برائے سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیرپاؤ

موزوں جوابات:-

1۔ کینسر کا مرض جسم کے ۔۔۔۔۔ کی بے قابو تقسیم سے ہوتا ہے۔ الف۔ عضلات ب۔ خلیوں ج۔ ہڈیوں د۔ خون

2۔ پھیپھڑوں کا کینسر ۔۔۔۔۔ سے پہلے عام نہیں تھا۔ الف۔ 1910 ب۔ 1920 ج۔ 1930 د۔ 1940

3۔ پھیپھڑوں کی کینسر کی سب سے بڑی وجہ ۔۔۔۔۔ ہے۔ الف۔ زیادہ کھانا ب۔ تمباکو نوشی ج۔ ورزش نہ کرنا د۔ موٹاپا

4۔ لمبے عرصے کیلئے ۔۔۔۔۔ میں رہنے سے بھی پھیپھڑوں کا کینسر ہو جاتا ہے۔ الف۔ شہروں ب۔ آلودہ فضاؤں د۔ آلودہ پانی د۔ پہاڑی علاقوں

5۔ نہ ختم ہونے والی ۔۔۔۔ کینسر کی علامت ہے۔ الف۔ بخار ب۔ تھکاوٹ ج۔ کھانسی د۔ خون

6۔ الکوحل ۔۔۔۔۔ کا نام ہے۔ الف۔ شربت ب۔ شراب ج۔ جوس د۔ دوائی

7۔ کھیلوں کے مقابلوں میں جسمانی طاقت بڑھانے کیلئے غیر قانونی ادویات کا استعمال ۔۔۔۔۔۔۔۔ کہلاتا ہے۔

الف۔ منشیات ب۔ سٹیمنا ج۔ ڈوپنگ د۔ نیوروتھراپی

نظام دوران خون اور ورزش

موزوں جوابات:-

1۔ انسانی دل کے ۔۔۔۔۔۔۔ خانے ہوتے ہیں۔ الف۔ 2 ب۔ 4 ج۔ 6 د۔ 8

2۔ دل کا وزن ۔۔۔۔۔۔۔ گرام ہوتا ہے۔ الف۔ 230 گرام ب۔ 240 گرام ج۔ 270 گرام د۔ 290 گرام

3۔ دل کے بائیں طرف ۔۔۔۔۔ خون ہوتا ہے الف۔ گندہ ب۔ صاف ج۔ دونوں د۔ کوئی نہیں

4۔ شریان اعظم (Aorta) دل کے ۔۔۔ سے نکلتا ہے۔ الف۔ بطن ب۔ اُذن ج۔ پھیپھڑوں د۔ وریدوں

5۔ دل کے نچلے خانوں کو ۔۔۔۔ کہتے ہیں۔ الف۔ اُذن ب۔ بطن ج۔ وریدیں د۔ شریانیں

6۔ خون میں ۔۔۔ قسم کے جسیمے پائے جاتے ہیں۔ الف۔ 2 ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 5

7۔ دل کی جھلی کو ۔۔۔۔۔ کہتے ہیں۔ الف۔ کیپیلری ب۔ پیری کارڈیم ج۔ وینز د۔ شریان

8۔ دل کے اوپر کے خانوں کو ۔۔۔۔ کہتے ہیں۔ الف۔ بطن ب۔ شریان ج۔ اُذن د۔ پورٹل ورید

awaz e ingil
Do
CamScanner

ہنگامی صورت حال

برائے سیکنڈ ایئر
خائستہ رحمٰن شیرپاؤ

موزوں جوابات:-

1۔ شعلہ دینے والی اشیاء میں ایندھن مائع، بارود اور۔۔۔ شامل ہوتا ہے۔ الف۔ سیاہی **ب۔ پینٹ** ج۔ سیرپ د۔ پانی

2۔ گھر میں آگ سے پہلی حفاظت۔۔۔ سے شروع ہوتی ہے۔ الف۔ مہمان خانہ ب۔ سونے کے کمرے **ج۔ کچن** د۔ صحن۔

رات کے وقت ہوا میں۔۔ کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ **الف۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ** ب۔ نائیٹروجن ج۔ ہائیڈروجن د۔ آکسیجن

4۔ شعلہ دینے والی اشیاء کی جگہ اور مقدار کو۔۔۔ رکھنا چاہیے۔ **الف۔ محدود** ب۔ وسیع ج۔ نگرانی د۔ مختلف

5۔ عمارت بنانے سے پہلے۔۔۔۔۔ بہت ضروری ہے۔ الف۔ ہدایات ب۔ نقشہ **ج۔ منصوبہ بندی** د۔ کاغذات

6۔ آگ کو جلنے کیلئے حرارت، آکسیجن اور۔۔۔ کی ضرورت ہوتی ہے الف۔ پانی ب۔ بجلی ج۔ ماحول **د۔ ایندھن**

7۔ کام کی جگہوں پر۔۔۔۔۔ کا درست انتظام ہو۔ الف۔ رہائش ب۔ بجلی **ج۔ سیکیورٹی** د۔ دیوار

8۔ مصنوعی تنفس کے۔۔۔۔۔ طریقے ہیں۔ **الف۔ 2** ب۔ 3 ج۔ 4 د۔ 1

ہاکی

1۔ ہاکی کی تاریخ۔۔۔۔ سال پرانی ہے۔ **الف۔ 4000** ب۔ 3000 ج۔ 2000 د۔ 1000

2۔ ہاکی کا نام فرنسیسی لفظ۔۔۔۔ سے ماخوذ ہے۔ الف۔ Hok **ب۔ Houcket** ج۔ Hoke د۔ Hokour

3۔ ہاکی کھیل کا دورانیہ۔۔۔۔ منٹ کا ہوتا ہے۔ الف۔ 20 ب۔ 15 ج۔ 30 **د۔ 35**

4۔ ہاکی کھیل۔۔۔ ہاف پر مشتمل ہوتا ہے۔ **الف۔ 2** ب۔ 4 ج۔ 3 د۔ 6

5۔ ہاکی کھیل میں دونوں ہاف یا نصف کے درمیان۔۔۔ منٹ وقفہ ہوتا ہے۔ الف۔ 2 تا 4 **ب۔ 5 تا 10** ج۔ 30 د۔ 15

6۔ ہاکی کھیل کو مقبول کرنے میں۔۔۔ کا بڑا ہاتھ ہے۔ **الف۔ مڈل سیکس کلبز** ب۔ امریکہ ج۔ آسٹریلیا د۔ انڈیا

7۔ ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔ الف۔ 100 ب۔ 55 **ج۔ 40-91** د۔ 110

8۔ ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔ **الف۔ 55** ب۔ 60 ج۔ 75 د۔ 65

9۔ ہاکی سٹک کا وزن زیادہ سے زیادہ۔۔۔ گرام ہوتا ہے۔ الف۔ 500 **ب۔ 737** ج۔ 255 د۔ 163

10۔ ہاکی سٹک کی لمبائی عموماً۔۔۔ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ الف۔ 50 ب۔ 1 میٹر **ج۔ 5-91** د۔ 46

11۔ ہاکی ٹیم کے زیادہ سے زیادہ۔۔۔ کھلاڑی کھیل میں شامل ہوتے ہیں۔ الف۔ 9 ب۔ 13 ج۔ 12 **د۔ 11**

12۔ ہاکی ٹیم میں۔۔۔ امپائرز ہوتے ہیں۔ الف۔ 3 **ب۔ 2** ج۔ 5 د۔ 1

awaz e inqilab
CamScanner
Do

کرکٹ

ٹارگٹ اینڈ فیلڈ گیمز

برائے سیکنڈ ایئر

لمبی چھلانگ (Long Jump)

خائستہ رحمٰن شیرپاؤ

1۔ لمبی اور اونچی چھلانگ میں کھلاڑیوں کو باریاں ۔۔۔ سے دی جائیں گی۔ الف۔ ٹاس ب۔ قرعہ اندازی ج۔ مرضی د۔ زبردستی

2۔ لمبی اور اونچی چھلانگ میں اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو تو ہر کھلاڑی کو ۔۔۔۔۔۔۔۔ کوششیں دی جائیں گی۔

الف۔ چھ، چھ ب۔ چار، چار ج۔ تین، تین د۔ دو، دو

3۔ لمبی اور اونچی چھلانگ میں اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے کم ہو تو ہر کھلاڑی کو ۔۔۔۔۔۔ کوششیں دی جائیں گی۔

الف۔ تین، تین ب۔ چھ، چھ ج۔ چار، چار د۔ پانچ، پانچ

4۔ لمبی چھلانگ میں رن وے کی لمبائی ۔۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔ الف۔ 36 تا 40 ب۔ 38 تا 40 ج۔ 40 تا 45 د۔ 24 تا 45

5۔ لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی لمبائی ۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔ الف۔ 1-20 ب۔ 1-22 ج۔ 1-25 د۔ 1-27

6۔ لمبی چھلانگ میں ٹیک آف بورڈ کی چوڑائی ۔۔۔۔ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ الف۔ 10 ب۔ 20 ج۔ 30 د۔ 40

7۔ لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی لمبائی ۔۔۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔ الف۔ 2-75 ب۔ 5 ج۔ 9 د۔ 9

8۔ لمبی چھلانگ میں اکھاڑے کی چوڑائی ۔۔۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔ الف۔ 2 ب۔ 2-75 ج۔ 3 د۔ 3-75

quiz e mail
Do
CamScanner

نیزہ پھینکنا (Javelin Throw)

برائے سیکنڈ ایئر

خالستہ رحمن شیرپاؤ

موزوں جوابات:-

1-	نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا زاویہ ------ درجے کا ہوتا ہے۔	الف۔ 25°	ب۔ 27°	ج۔ 29°	د۔ 30°
2-	قوس کی موٹائی ------ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔	الف۔ 3	ب۔ 5	ج۔ 7	د۔ 9
3-	دوڑنے والے راستے کی چوڑائی ------ میٹر ہوتی ہے۔	الف۔ 2	ب۔ 4	ج۔ 6	د۔ 8
4-	دوڑنے والے راستے کی لمبائی ------ میٹر ہوتی ہے۔	الف۔ 26	ب۔ 28	ج۔ 30	د۔ 32
5-	جدید اولمپکس میں نیزہ کے مقابلے ------ میں شامل کیے گئے۔	الف۔ 1904	ب۔ 1906	ج۔ 1908	د۔ 1910
6-	قوس کے علاوہ سیکٹر کی لائنوں کی موٹائی ---- سینٹی میٹر ہوتی ہے۔	الف۔ 3	ب۔ 5	ج۔ 7	د۔ 9

ڈسکس تھرو کی مہارتیں

1-	ڈسکس تھرو کے سیکٹر کا زاویہ ---- ڈگری ہوتا ہے۔	الف۔ 92-34	ب۔ 40-0	ج۔ 35	د۔ 92-35
2-	ڈسکس تھرو کے دائرے کا اندرونی قطر ------ میٹر ہوتا ہے۔	الف۔ 50-2	ب۔ 50-1	ج۔ 50-3	د۔ 75-1
3-	ڈسکس تھرو میں آٹھ سے کم کھلاڑی ہوں تو --- باریاں دی جاتی ہیں۔	الف۔ 3	ب۔ 2	ج۔ 1	د۔ 6
4-	ڈسکس کا سیکٹر سے باہر گرنا ------ ہے۔	الف۔ غلطی	ب۔ دوبارہ باری	ج۔ نااہلی	د۔ درست
5-	ڈسکس تھرو میں ڈسکس کی گرفت کے ------ طریقے ہیں۔	الف۔ ایک	ب۔ دو	ج۔ تین	د۔ چار
6-	1500 میٹر دوڑ کیلئے باقاعدہ ---- نہیں ہوتیں۔	الف۔ گراؤنڈ	ب۔ قوانین	ج۔ گھڑیاں	د۔ یونیفارم
7-	1500 میٹر دوڑ ---- میٹر کے سٹینڈرڈ ٹریک پر دوڑی جاتی ہے۔	الف۔ 200	ب۔ 400	ج۔ 600	د۔ 800

نیٹ اینڈ وال گیمز — بیڈمنٹن کی مہارتیں

1-	بیڈمنٹن ڈبلز میں کورٹ کی لمبائی ---- فٹ ہوتی ہے۔	الف۔ 40	ب۔ 42	ج۔ 44	د۔ 46
2-	بیڈمنٹن نیٹ کی اونچائی درمیان میں --- فٹ ہوتی ہے۔	الف۔ 3	ب۔ 5	ج۔ 7	د۔ 9
3-	شٹل میں ------ پر ہوتے ہیں۔	الف۔ 10	ب۔ 12	ج۔ 14	د۔ 16
4-	بیڈمنٹن سنگلز کورٹ کی چوڑائی ------ فٹ ہوتا ہے۔	الف۔ 15	ب۔ 17	ج۔ 20	د۔ 23
5-	بیڈمنٹن کورٹ کی بیک گیلری ------ فٹ ہوتا ہے۔	الف۔ 1'-6"	ب۔ 2'-6"	ج۔ 3'-6"	د۔ 4'-6"
6-	سائیڈ گیلری ------ فٹ ہوتا ہے۔	الف۔ 1'-6"	ب۔ 2'-6"	ج۔ 3'-6"	د۔ 4'-6"
7-	شٹل کا وزن کم سے کم ------ گرام ہوتا ہے۔	الف۔ 4-7	ب۔ 5-7	ج۔ 6-7	د۔ 7-7
8-	بیڈمنٹن نیٹ کی چوڑائی ------ فٹ ہوتا ہے۔	الف۔ 1'-6"	ب۔ 2'-6"	ج۔ 3'-6"	د۔ 4'-6"

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

برائے سیکنڈ ایئر

خالستہ رحمٰن شیر پاؤ

سٹرائیکنگ اینڈ فیلڈ گیمز

سوزوں جوابات:-

کرکٹ

1- کرکٹ میں وکٹوں کے درمیان 22 گز فاصلے کی جگہ ---- کہلاتی ہے۔ الف۔ پوپنگ کریز ب۔ ریٹرن کریز ج۔ باؤلنگ کریز د۔ پچ

2- کرکٹ میں وکٹوں کی زمین سے اونچائی ------ انچ ہوتی ہے۔ الف۔24 ب۔26 ج۔28 د۔30

3- کرکٹ میں پچ کی چوڑائی ------- ہوتی ہے۔ الف۔"8'-2" ب۔"8'-4" ج۔"8'-6" د۔"8'-8"

4- کرکٹ بیٹ کی لمبائی -------- انچ ہوتی ہے۔ الف۔32 ب۔34 ج۔36 د۔38

5- کرکٹ بال کا وزن کم از کم -------- گرام ہوتا ہے۔ الف۔156 ب۔158 ج۔160 د۔162

6- کرکٹ میں ایسا سکور جو بال کے بیٹ اور جسم کو چھوئے بغیر بنایا گیا ہو ---- کہلاتا ہے۔ الف۔ہائی ب۔لیگ بائی ج۔نوبال د۔وائیڈ

7- گیند پھینکتے وقت باؤلر کے پاؤں کا کوئی حصہ پوپنگ سے آگے نکل جائے ----- کہلاتی ہے۔

الف۔وائیڈ بال ب۔لیگ بال ج۔نوبال د۔باؤنسر

بیس بال (Baseball)

1- بیس بال میں ان لیلڈ ------ بیسوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ الف۔2 ب۔3 ج۔1 د۔4

2- بیس بال ٹیم میں کُل ---------- کھلاڑی ہوتے ہیں۔ الف۔6 ب۔12 ج۔9 د۔11

3- بیس بال میں امپائر کھیل شروع کرتا ہے تو --- پکارتا ہے۔ الف۔Play ب۔Time ج۔Top د۔Balk

4- بیس بال فیلڈنگ میں ایک ٹیم کے ------ کھلاڑی ہوں گے۔ الف۔6 ب۔7 ج۔8 د۔9

5- بیس بال کھیل کا میدان ---- حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ الف۔2 ب۔3 ج۔4 د۔6

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

برائے سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

ان ورژن اینڈ ٹیری ٹوریل گیمز

موزوں جوابات:-

باسکٹ بال

	الف۔امریکہ	ب۔انگلینڈ	ج۔جرمنی	د۔یورپی یونین
1۔ باسکٹ بال کھیل کی ابتداء ۔۔۔۔۔۔۔۔ سے ہوئی۔	الف۔1889	ب۔1891	**ج۔1893**	د۔1895
2۔ باسکٹ بال کی ابتداء ۔۔۔۔۔۔۔۔ میں ہوئی۔	الف۔563	ب۔565	**ج۔567**	د۔569
3۔ باسکٹ بال کا کم از کم وزن ۔۔۔۔۔ گرام ہوتی ہے۔	الف۔24	ب۔26	**ج۔28**	د۔30
4۔ باسکٹ بال کورٹ کی لمبائی ۔۔۔۔۔۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔	**الف۔15**	ب۔17	ج۔19	د۔21
5۔ باسکٹ بال کورٹ کی چوڑائی ۔۔۔۔۔۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔	الف۔3	**ب۔5**	ج۔7	د۔9
6۔ باسکٹ بال کورٹ کی تمام لائنوں کی موٹائی ۔۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔	**الف۔1-80**	ب۔1-85	ج۔1-90	د۔1-95
7۔ باسکٹ بال میں سنٹر سرکل ۔۔۔۔۔ کا نصف قطر ہوتا ہے۔	الف۔1-26	ب۔1-24	ج۔1-22	**د۔1-80**
8۔ باسکٹ بال میں بیک بورڈ کی لمبائی ۔۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔	الف۔4	ب۔6	ج۔8	د۔تقریباً10
9۔ باسکٹ بال میں زمین سے باسکٹ کی اونچائی ۔۔۔۔۔ فٹ ہوتی ہے۔				

نیٹ بال (Net Ball)

1۔ نیٹ بال کا وزن کم سے کم ۔۔۔۔۔۔ گرام ہوتا ہے۔	الف۔297	**ب۔397**	ج۔497	د۔597
2۔ نیٹ بال میں دستی دائرہ کا قطر ۔۔۔۔۔ فٹ ہوتا ہے۔	**الف۔3**	ب۔5	ج۔7	د۔9
3۔ نیٹ بال میں کھیل کا آغاز ۔۔۔۔۔ سے کیا جاتا ہے۔	**الف۔سنٹر پاس**	ب۔سنٹر تھرڈ	ج۔سنٹر فارورڈ	د۔گول تھرو
4۔ نیٹ بال کے ٹیم میں ۔۔۔۔۔ سیکنڈ کے اندر پاس کرنا ضروری ہے۔	**الف۔3**	ب۔5	ج۔7	د۔9
5۔ نیٹ بال کورٹ کی چوڑائی ۔۔۔۔۔ فٹ ہوتی ہے۔	الف۔40	**ب۔50**	ج۔60	د۔70
6۔ نیٹ بال کے کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد ۔۔۔۔ ہوتی ہے۔	الف۔3	ب۔5	**ج۔7**	د۔9
7۔ نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ۔۔۔۔۔۔۔۔ فٹ ہوتی ہے۔	الف۔60	ب۔80	**ج۔100**	د۔120
8۔ نیٹ بال کورٹ کا درمیانی حصہ ۔۔۔۔۔۔۔۔ کہلاتا ہے۔	الف۔سنٹر تھرڈ	ب۔دنگ ڈیفنس	ج۔گول تھرڈ	**د۔سنٹر**
9۔ نیٹ بال میں بال کا محیط ۔۔۔۔۔۔۔۔ انچ ہوتا ہے۔	**الف۔"27**	ب۔"30	ج۔"33	د۔"35
10۔ نیٹ بال میں رنگ کی اونچائی ۔۔۔۔۔۔۔۔ فٹ ہوتی ہے۔	الف۔'6	ب۔'8	**ج۔'10**	د۔'12
11۔ نیٹ بال میں ٹوننگ سرکل کا ۔۔۔۔۔۔ فٹ نصف قطر ہوتا ہے۔	الف۔'14	**ب۔'16**	ج۔'18	د۔'20
12۔ نیٹ بال میں رنگ کا قطر ۔۔۔۔۔۔۔۔ سینٹی میٹر ہوتا ہے۔		**الف۔38**	ب۔40	ج۔42 د۔44

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

برائے سیکنڈ ایئر

ہینڈ بال (Hand Ball)

خالستہ رحمٰن شیرپاؤ

موزوں جوابات:-

1۔	ہینڈ بال کورٹ کی لمبائی ۔۔۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔	الف۔20	**ب۔40**	ج۔60	د۔80
2۔	ہینڈ بال کورٹ کی چوڑائی ۔۔۔۔۔۔ میٹر ہوتی ہے۔	**الف۔20**	ب۔10	ج۔15	د۔30
3۔	ہینڈ بال ٹیم کے ۔۔۔۔ کھلاڑی کورٹ میں کھیلتے ہیں۔	**الف۔7**	ب۔6	ج۔9	د۔11
4۔	ہینڈ بال میں گول کیپر بارڈر لائن سے ۔۔ میٹر پر ہوتا ہے۔	الف۔2	ب۔3	**ج۔4**	د۔6
5۔	ہینڈ بال میں پنلٹی ایریا کی لائن ۔۔۔۔ میٹر پر ہوتی ہے۔	الف۔5	ب۔6	**ج۔7**	د۔8
6۔	ہینڈ بال کھیل کا دورانیہ ۔۔۔۔۔۔۔ منٹ ہوتا ہے۔	**الف۔30**	ب۔40	ج۔50	د۔60

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

باب نمبر 01

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیرپاؤ

مختصر جوابات:-

سوال نمبر 01: پھیپھڑوں کے کینسر کے وجوہات لکھیں؟

جواب نمبر 01: پھیپھڑوں کے کینسر کے مندرجہ ذیل وجوہات ہیں:-

1۔ تمباکو نوشی 2۔ فضائی آلودگی 3۔ ریڈون گیس 4۔ اسبیسٹوس فائبر 5۔ (PASSIVE) بیسیوں تمباکو نوشی

سوال نمبر 02: پھیپھڑوں کے کینسر کی علامات بیان کریں؟

جواب نمبر 02: 1۔ نہ ختم ہونے والی کھانسی 2۔ کھانسی میں تبدیلی 3۔ سانس کے عمل میں تبدیلی 4۔ چھاتی میں درد 5۔ سر درد

سوال نمبر 03: امراض قلب کے وجوہات بیان کریں؟

جواب نمبر 03: 1۔ موٹاپا اور ضرورت سے زیادہ کھانا 2۔ موروثی اسباب

3۔ رگوں کے اندرونی سطح پر چربی کی تہہ بن کر خون کے گزرنے میں رکاوٹ پیدا کرنا۔

4۔ خون میں کولیسٹرول بڑھ کر گزرنا ہونا 5۔ بلند فشار خون 6۔ تمباکو کا استعمال 7۔ شراب و دیگر منشیات کا استعمال

8۔ ذہنی و اعصابی دباؤ 9۔ پیدائشی طور پر نقص

سوال نمبر 04: دل کے امراض کے اہم علامات بیان کریں؟

جواب نمبر 04: 1۔ سینے کے بائیں طرف شدید درد اور گھٹن کا احساس ہونا۔ 2۔ سانس کا پھولنا اور دل کے دھڑکن کا بے ترتیب ہونا۔

3۔ بائیں بازوں میں درد کی لہر کا پیدا ہونا

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

مختصر جوابات:-

سوال نمبر05: دل کے مریضوں کو کونسی غذاؤں سے پرہیز کرلینا چاہئے؟

جواب نمبر05: غذا جسم کی بنیادی ضرورت ہے۔ غذا میں خاص قسم کے خصوصیات ہوتی ہے۔ جن کو غذائیت کہتے ہیں۔ ان کو مد نظر رکھ کر دل کے امراض میں ڈاکٹر کی تجویز کردہ غذا استعمال کرنی چاہیئے۔ مرغن اور ایسی غذائیں جن میں کولسٹرول وغیرہ زیادہ ہو بالکل استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ انڈے کی زردی مرغن اور نمکین کھانے، ناریل، آئس کریم، چاکلیٹ، چیس، دہی، پنیر، چربی والا گوشت، سری پائے، مغز، گردے، کلیجی وغیرہ سے مکمل پرہیز کرنا چاہیئے۔

سوال نمبر06: نظام دوران خون سے کیا مراد ہے؟ اسکے اعضاء کون کونسے ہیں۔

جواب نمبر06: نظام دوران خون انسانی جسم میں موجود ایک ترسیلی نظام 'Transport system' ہے جس میں خون نالیوں Vessels کے اندر سے خوراک، گیسیں اور فاسد مادے جسم میں ایک جگہ سے دوسرے جگہ منتقل کئے جاتے ہیں۔ نظام دوران خون تین اعضاء کا مجموعہ ہے۔

1۔ دل:- یہ خون کو خون کی نالیوں میں پمپ کرتا ہے۔ 2۔ رگیں:- خون رگوں کے اندر جسم کے تمام حصوں تک پہنچتا ہے۔

3۔ خون:- یہ ایک مائع ہوتا ہے جو خوراک اور گیسوں کو جسم کے مختلف حصوں تک پہنچاتا ہے۔

سوال نمبر07: انسانی دل کی ساخت کی وضاحت کریں؟

جواب نمبر07: دل ایک عضلاتی عضوں ہے جو تین تہوں Layers پر مشتمل ہوتا ہے۔

1۔ پیری کارڈیم Pericardium:- یہ سب سے باہر والی تہہ ہے یہ دل کی حفاظت کرتا ہے۔

2۔ مائیوکارڈیم Myocardium:- یہ درمیانی تہہ ہے یہ ایک خاص قسم کے غیر ارادی عضلات پر مشتمل ہوتا ہے جسکو کارڈیک مسلز کہتے ہیں۔ یہ دل کی حرکت میں کام آتا ہے۔

3۔ اینڈوکارڈیم:- یہ سب سے اندرونی تہہ ہوتی ہے۔

awaz e inqilab.com

CamScan

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

مختصر جوابات:-

سوال نمبر08: انسانی دل کتنے خانوں پر مشتمل ہوتا ہے؟ نام لکھیں۔

جواب نمبر08: انسانی دل چار خانوں پر مشتمل ہوتا ہے جس کے نام درجہ ذیل ہیں:-

1۔ دایاں اذن (رائیٹ آریکل) Right auricle

2۔ دایاں بطن (رائیٹ وینٹریکل) Right ventricle

3۔ بایاں اُذن (لفٹ آریکل) left auricle

4۔ بایاں بطن (لفٹ وینٹریکل) left ventricle

سوال نمبر09: انسانی دل میں کتنے والو Valve ہوتے ہیں؟

جواب نمبر09: انسانی دل میں کُل چار والو ہوتے ہیں۔

1۔ دائیں اُذن اور دائیں بطن کے درمیان والو کو ٹرائی کسپڈ والو (Tricuspid valve) کہتے ہیں۔

2۔ بائیں اُذن اور بائیں بطن کے درمیان والو کو بائی کسپڈ والو (Bicuspid valve) کہا جاتا ہے۔

3۔ اسی طرح ایک والو دائیں بطن اور پلمونری آرٹری (Pulmonary Artery) کے درمیان ہوتا ہے

اور دوسرا والو بائیں بطن اور اے اورٹا (Aorta) کے درمیان ہوتا ہے ان دونوں والوز valves کو Semi – lunar والوز کہا جاتا ہے۔

سیکنڈ ائیر
خائستہ رحمٰن شیرپاؤ
awaz e inqilab.com
CamScanner
Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

عائشہ رحمٰن شیر پاؤ

مختصر جوابات:-

سوال نمبر10: خون کی نالیوں کی اقسام بیان کریں نیز ان کے افعال بھی بیان کریں؟

جواب نمبر10: خون کی نالیاں تین قسم کی ہوتی ہیں۔

1۔شریانیں(Arteries):- یہ دل سے پورے جسم کو خون لے جاتی ہے۔

2۔وریدیں(Veins):- یہ پورے جسم سے خون واپس دل کی طرف لاتی ہے۔

3۔عروق شعریہ(Capillaries):- یہ باریک نالیاں ہوتی ہے جو شریانوں اور وریدوں کو آپس میں جوڑتی ہے۔

عروق شعریہ کے ذریعے خون اور بافتوں کے درمیان اجزاء کا تبادلہ ہوتا ہے۔

سوال نمبر11: خون کیا ہے؟ خون کی اجزائے ترکیبی بیان کریں۔

جواب نمبر11: خون ایک سُرخ رنگ کا سیال مادہ ہے جو کہ دل اور خون کی رگوں میں موجود ہوتا ہے۔خون ہمارے جسم کے خلیات کو آکسیجن اور دوسرے غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے اور خلیات سے بے کار مادے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ حاصل کرتا ہے۔

اجزائے ترکیبی:-خون دو چیزوں کا مرکب ہے۔1۔پلازمہ 2۔خلیات

خون 55 فیصد پلازمہ اور 45 فیصد خلیات پر مشتمل ہوتا ہے۔

سوال نمبر12: خون کے خلیوں کی اقسام لکھیں؟ نیز اسکے افعال پر بھی نوٹ تحریر کیجئے۔

جواب نمبر12: خون تین قسم کی خلیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔جو کہ درجہ ذیل ہیں:-

1۔خون کے سُرخ خلیات(Red blood cells)اسکو Erythrocytes بھی کہا جاتا ہے۔

اسکا کام آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ Co_2 کی ترسیل ہے۔

2۔خون کی سفید خلیے:-ان خلیات کو Leukocytes بھی کہا جاتا ہے۔یہ ہمارے جسم کو قوت مدافعت دیتا ہے۔

3۔پلیٹ لیٹس:- یہ خون کی تیسری قسم ہے۔اسکا کام خون کا انجماد ہے۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

مختصر جوابات

سوال نمبر 13: ورزش کا دورانِ خون پر کیا اثرات ہیں؟

جواب نمبر 13: ورزش سے دورانِ خون کا نظام بہتر ہوتا ہے۔

1۔ ورزش سے دل کے عضلات موٹے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جس سے خون کے بہاؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔

2۔ ورزش کی وجہ سے ہمارے جسم میں گیسوں کا تبادلہ قدرے تیز ہو جاتا ہے۔ اور اسطرح جسم سے اضافی کاربن ڈائی آکسائیڈ (Co_2) کا عمل اخراج تیز ہوتا ہے۔ ورزش سے خون کے سرخ خلیوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔

ورزش کرنے سے دل مضبوط اور صحت مند ہوتا ہے۔ ورزش کرنے سے قوت مدافعت میں بہتری آتی ہے۔

سوال نمبر 14: کورونری گردش کیا ہوتی ہے؟

جواب نمبر 14: اے اورٹا سے خون کا دل کے اپنے عضلات کے ترسیل کو کورونری گردش کہتے ہیں۔ اے اورٹا سے شریان نکلتی ہے اور یہ شریان چھوٹے چھوٹے عرق شعریہ میں تقسیم ہو کر دل کے عضلات کو خون فراہم کرتی ہے۔ خون کے اس گردش کو کورونری گردش کہا جاتا ہے۔

سوال نمبر 15: پورٹل گردش سے کیا مراد ہے؟

جواب نمبر 15: خون کے اس گردش میں خون معدے، انتڑیوں، لبلبے، جگر اور تلی کو پہنچتی ہے۔ واپسی پر یہ خون پورٹل وین کے ذریعے جگر میں داخل ہو جاتا ہے جگر میں خون میں موجود فاضل غذائی اجزاء جگر کے خلیات اور بافتوں میں ذخیرہ ہوتے ہیں اور پھر صاف خون ہیپاٹک وین "Hepatic Vein" کے ذریعے دل میں پہنچتا ہے۔ خون کے اس گردش کو پورٹل گردش کہلاتا ہے۔

سوال نمبر 16: ڈوپنگ کیا ہوتی ہے؟

جواب نمبر 16: کھیلوں میں کارکردگی بڑھانے والی ادویات کے استعمال کو ڈوپنگ کہا جاتا ہے۔ کھیل میں ڈوپنگ ایک غیر قانونی اور غیر اخلاقی عمل ہوتا ہے۔ ڈوپنگ کے لئے کھیلوں میں سخت سزائیں مقرر کی گئی ہیں۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

مختصر جوابات

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

سوال نمبر17: ڈوپنگ میں استعمال ہونے والی ادویات اور منشیات بیان کریں؟

جواب نمبر17: ڈوپنگ میں درجہ ذیل ادویات اور منشیات استعمال کیا جاتا ہے۔

1۔مرکزی اعصابی نظام کا محرک سٹیمولینٹ Central Nervous System (CNS) Stimulant:-ایک قسم کی دوائی ہے جو دماغ میں بعض کیمیکلز کی سطح کو بڑھاتی ہے اور چوکنا، توجہ، توانائی اور جسمانی سرگرمی میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ محرک بلڈ پریشر کو بھی بڑھاتے ہیں اور دل کی دھڑکن اور سانس لینے کی شرح میں اضافہ کرتے ہیں۔ انکا استعمال ڈپریشن، توجہ کی کمی ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر ایک ایسا عارضہ ہے جس میں کسی شخص کو توجہ دینے، اعمال کو کنٹرول کرنے اور خاموش یا خاموش رہنے میں دشواری ہوتی ہے اور نارکولیپسی (نیند کی خرابی) کے علاج کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مرکزی اعصابی نظام کا محرک بھی کہا جاتا ہے۔

2۔سٹیرائیڈز Steroids 3۔بیٹا بلاکرز Beta Blockers 4۔منشیات Narcotic

5۔شراب Alcohol 6۔ڈیوریٹکس Diuretics

سوال نمبر18: سٹیرائیڈز کیا ہوتی ہے؟

جواب نمبر18: سٹیرائیڈز ایک خاص قسم کے ادویات ہوتے ہیں جو کہ گولیوں اور انجکشن کی صورت میں ہوتے ہیں۔

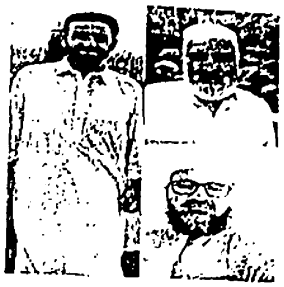
یہ عضلات کے ٹیک میں وقتی طور پر اضافہ کرتے ہیں اور طاقت بھی بڑھاتی ہے۔ سٹیرائیڈز کے جسم پر بہت خراب اثرات ہوتے ہیں۔

1۔فشارِ خون میں اضافہ کرتا ہے۔ 2۔گردوں اور جگر کو ناکارہ بناتی ہے۔

awaz e inqilab.com

CamScann

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com



سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

مختصر جوابات

سوال نمبر19: بینا بلاکرز کیا ہوتی ہے اور کس مقصد کیلئے استعمال کی جاتی ہے؟

جواب نمبر19: یہ عموماً بلند فشارِ خون کے مریض استعمال کرتے ہیں۔ کھلاڑی اسکو اُن کھیلوں میں استعمال کرتے ہیں جن میں توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً:-نشانہ بازی اور تیر اندازی وغیرہ کے کھیل میں استعمال کیا جاتا ہے۔

سوال نمبر20: ڈائی یوریٹکس کیا ہوتی ہے؟

جواب نمبر20: یہ وزن کی درجہ بندی کے کھیلوں میں استعمال ہونے والی دوا ہے یہ پیشاب آور دوا ہے۔ باکسنگ، کراٹے اور وزن اُٹھانے والے کھیلوں میں وقتی طور پر جسمانی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ گردوں کے امراض پیدا کرتی ہے۔ اسکے علاوہ خون کی گردش میں کمی لاتی ہے۔

سوال نمبر21: بلڈ ڈوپنگ کیا ہوتی ہے؟

جواب نمبر21: ٹریننگ سے قبل کھلاڑی اپنے خون کو نکالتا ہے اور مقابلوں سے قبل دوبارہ لیتے ہیں تاکہ جسم میں سرخ جسیموں کی تعداد بڑھ جائے۔ یہ لمبی دوڑ والے کھلاڑی استعمال کرتے ہیں۔ بلڈ ڈوپنگ بھی بہت نقصان دہ ہے۔ اس میں ایڈز کا خدشہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

مختصر جوابات

ہنگامی صورتِ حال

سوال نمبر22: سکولوں اور گھروں میں اچانک آگ لگنے کی وجوہات لکھیں؟

جواب نمبر22: سکولوں، گھروں اور دوسرے عمارتوں میں بجلی کے آلات، سگریٹ نوشی، گیس لیکیج، موم بتی، ڈیکوریشن کی اشیاء، ہیٹر اور چمنی سے آگ لگنے کا خطرہ ہوتا ہے اور یہ سارے چیزیں اچانک آگ لگنے کا سبب بنتی ہیں۔

سوال نمبر23: کوکنگ کیسے اچانک آگ لگنے کا سبب بنتا ہے؟

جواب نمبر23: لوگ کھانے پکانے کے دوران آگ پکڑنے والے چیزیں جیسا کہ کپڑا، تیل وغیرہ چولہے کے قریب رکھ دیتے ہیں اور کیچن سے باہر چلے جاتے ہیں۔ جس سے آگ لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

سوال نمبر24: بجلی کے آلات میں شارٹ سرکٹ سے کیا مراد ہے؟

جواب نمبر24: گھروں میں آگ لگنے کی ایک بڑی وجہ ناقص آلات بجلی اور تاروں کا استعمال ہے۔ جس سے اکثر شارٹ سرکٹ ہو جاتا ہے اور آگ لگ جاتی ہے۔ اسلئے شارٹ سرکٹ سے بچنے کیلئے گھروں میں بجلی کے ناقص آلات اور تاروں کا استعمال نہ کریں۔

سوال نمبر25: گیس لیکیج کیسے دھماکہ کا باعث بنتی ہے؟

جواب نمبر25: گھروں میں اکثر گیس کے پائپ اور چولہے لیک ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً سردیوں میں لوگ ہیٹر لگاتے ہیں اور پھر بند کرنا بھول جاتے ہیں۔ جس سے گیس لیک ہو کر سارے کمرے میں پھیل جاتی ہے اس دوران بجلی کا بٹن یا دیا سلائی لگانے سے آگ بڑھک کر زوردار دھماکے کا سبب بنتا ہے۔

سوال نمبر26: آگ سے بچاؤ کیلئے کونسے احتیاطی تدابیر درکار ہے؟

جواب نمبر26: آگ سے بچاؤ کیلئے کوکنگ کے دوران کچن میں فرنیچر، کپڑے، پیپر اور دوسری آگ پکڑنے والی چیزیں نہ رکھی جائے۔ گیس کے چولہے، اسٹوپ اور بجلی کے آلات کی دیکھ بال اور مرمت کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہیٹر کو فرنیچر، بیڈ شیٹ وغیرہ سے دور رکھیں۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

مختصر جوابات

سوال نمبر30: روڈ ایکسیڈنٹ (حادثات) کیسے پیش آتے ہیں؟

جواب نمبر30: روڈ ایکسیڈنٹ درجہ ذیل وجوہات کی وجہ سے پیش آتے ہیں:-

1۔ غیر محتاط طریقہ سے روڈ کراس کرنا۔ 2۔ غلط اُوور ٹیک کرنا۔

3۔ زیادہ تیز رفتاری کے اسباب 4۔ بریک کا فیل ہونا۔

5۔ بارش میں تیز رفتاری کیوجہ سے پھسل جانا۔

سوال نمبر31: سانپ کے کاٹنے کی ابتدائی امداد بیان کریں؟

جواب نمبر31: 1۔ سانپ کے کاٹنے والی جگہ جہاں سانپ کے دانتوں کے نشان ہیں وہاں سے خون اور زہر نکال دیں۔

زخم سے کچھ فاصلے پر پٹی کو مضبوطی سے باندھ لیں، تاکہ زہر جسم کے دوسرے حصوں کو نہ پہنچ سکے۔

2۔ اگر ضرورت ہو تو دانتوں کے نشان پر منہ رکھ کر زہر چوس کر تھوک لیں، لیکن یہ یاد رکھیں کہ ایسا کرنے

والے کے منہ میں چھالے نہ ہو۔ 3۔ مریض کو فوراً قریبی ہسپتال پہنچائیں۔ 4۔ مریض کو سونے نہ دیں۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

زبانی و جسمانی تشدد

مختصر جوابات

سوال نمبر 32: زبانی اور جسمانی تشدد کیا ہوتا ہے؟

جواب نمبر 32: یہ ایک ایسا رویہ ہے جو دوسرے لوگوں کو جسمانی، ذہنی اور جذباتی لحاظ سے نقصان پہنچاتا ہے اور جسمانی و زبانی تشدد کا باعث بنتا ہے۔ لہٰذا جسمانی اور زبانی تشدد سے بچنے اور اس سے پیدا ہونے والے نتائج سے خود بھی اور دوسرے لوگوں کو بھی آگاہ کیا جائے۔

سوال نمبر 33: جسمانی اور زبانی تشدد میں فرق واضح کریں؟

جواب نمبر 33: **جسمانی تشدد:-** 1۔ کسی فرد کو زخمی کرنا۔ 2۔ جسمانی تکلیف پہنچانا 3۔ کسی کے گریبان پر ہاتھ ڈالنا۔ 4۔ جان، مال اور عزت کو نقصان پہنچانا 5۔ کسی کو کوئی چیز مارنا۔

زبانی تشدد:- 1۔ نازیبا الفاظ استعمال کرنا 2۔ دل آزاری کرنا 3۔ دھمکی دینا 4۔ تہمت لگانا 5۔ گالی گلوچ کرنا 6۔ مذاق اُڑانا 7۔ جھوٹ اور غلط بیانی کرنا 8۔ اشتعال دِلانا 9۔ موبائل فون پر غلط میسج لکھنا

سوال نمبر 34: معاشراتی تشدد سے کیا مراد ہے؟

جواب نمبر 34: معاشراتی تشدد میں انسانوں کو انفرادی و اجتماعی، زبانی و جسمانی تشدد کی تمام باتیں شامل ہیں۔ جنکی وجہ سے معاشرے میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے اور عدم تحفظ کے شکار افراد ایسے اقدامات پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ جو معاشرے کیلئے دردِ سر بن جاتا ہے۔ معاشرتی تشدد چند افراد کا گروپ جان بوجھ کر دوسروں کو تنگ کرتا ہے۔ انہیں بے سکون کرتا ہے اور اپنی طاقت اور زبردستی پر اُن سے اپنی بات منواتے ہیں۔ جو معاشرے کی ابتری کا باعث بنتا ہے۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

مختصر جوابات

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

کھیل اور بائیو کینیکل اصول

سوال نمبر35: بائیو میکینکل سے کیا مراد ہے؟

جواب نمبر35: قوت کے زیر اثر انسانی جسم اور جانداروں کی حرکت کے مطالعہ کو بائیو میکینکس کہتے ہیں۔ جانداروں کی حرکت بائیو میکینکل اُصولوں کے مطابق ہوتی ہے۔

سوال نمبر36: بائیو میکینکل اُصول کیا ہیں؟

جواب نمبر36: کھیلوں میں بائیو میکینکل کے اصول بہت اہمیت کے حامل ہیں۔ جو یہ ہیں:-

1۔ حرکت (MOTION):- اگر کوئی جسم ماحول کے لحاظ سے اپنی جگہ تبدیل کر رہا ہو تو اسے حرکت کہتے ہیں۔

2۔ قوت (FORCE):- قوت دو عوامل میں سے ہے جو کسی ساکن جسم میں حرکت پیدا کرے، یا پھر کسی متحرک جسم کی حرکت کو روکیں۔

سوال نمبر37: نیوٹن کے قوانین حرکت بیان کریں؟

جواب نمبر37: نیوٹن کے قوانین حرکت موجودہ طبعی سائنس میں بنیادی حیثیت کے حامل ہیں۔ یہ قوانین درج ذیل ہیں:-

1۔ پہلا قانون حرکت (FIRST LAW OF MOTION):- کسی بیرونی قوت کی غیر موجودگی میں ایک ساکن جسم ہمیشہ ساکن رہتا ہے اور متحرک جسم یکساں رفتار کیساتھ خطِ مستقیم پر اپنی حرکت جاری رکھتا ہے۔

اسے جمود کا قانون بھی کہتے ہیں۔

2۔ دوسرا قانون حرکت:- جب کوئی بیرونی قوت کسی جسم پر عمل کرتی ہے تو وہ اپنی ہی سمت میں اس جسم میں اسراع پیدا کرتی ہے اس اسراع کی مقدار بیرونی قوت کے راست متناسب ہوتی ہے اور کمیت کے بالعکس متناسب ہوتی ہے۔

3۔ تیسرا قانون حرکت:- ہر قوت کا عمل کا ایک ردِ عمل ہوتا ہے عمل اور ردِ عمل آپس میں برابر مگر مخالف سمت میں ہوتے ہیں۔

سوال نمبر38: توازن سے کیا مراد ہے؟

جواب نمبر38: جب کسی جسم پر بیک وقت متعدد قوتیں عمل کرتی ہیں اور وہ جسم حالتِ سکون یا حالتِ حرکت نہیں بدلتا۔ تو اس حالت کو جسم کی حالتِ توازن کہتے ہیں۔

سوال نمبر39: مرکزِ ثقل کسے کہتے ہیں؟

جواب نمبر39: مرکزِ ثقل (CENTRE OF GRAVITY):- ہر جسم میں ایک خاص نقطہ ہوتا ہے جہاں پر جسم کا سارا وزن عمل کرتا ہے۔ اس کو مرکز ثقل کہتے ہیں۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیرپاؤ

والی بال

مختصر جوابات

سوال نمبر40: والی بال میں سمیشنگ کیلئے کونسا اُصول ہے؟

جواب نمبر40: بائیو میکینکل اُصول کے تحت سمیشنگ کے عمل میں اُچھلنا اور بال کو مارنا ہے۔ اُچھلنے اور بال کو مارنے کیلئے کھلاڑی اپنے مرکزِ ثقل کو نیچے لاتے ہوئے ابتدائی طور پر زمین کی سطح پر قوت صرف کر کے جمپ کرے گا اور بال کو سمیش کرتے ہوئے حرکت کے تیسرے قانون کے مطابق جتنی قوت بال پر صرف کریگا ردِ عمل کے طور پر بال دوسرے کورٹ کی جانب جائیگا۔ اُچھلنے اور واپس زمین پر آتے وقت کھلاڑی اپنے توازن کو بھی برقرار رکھے گا۔

سوال نمبر41: ہاکی میں بال روکنے اور ہٹ کرنے کی بائیو میکینکل اُصول لکھیں؟

جواب نمبر41: ہاکی میں بال روکتے وقت جسم کا توازن برقرار رکھتے ہوئے ہاکی کو بال کی سمت میں رکھیں۔ بال کی سمت اور رفتار کے مطابق ہاکی کو زمین پر رکھیں۔ جب بال ہاکی کیساتھ ٹکرائے تو ہاکی کو تھوڑا پیچھے آنے دیں۔ تاکہ زور دار ہٹ کا زور کم کیا جاسکے۔ جبکہ ہٹ لگانے کیلئے کھلاڑی کا گیند سے فاصلہ فٹ کے قریب ہونا چاہیئے۔ کھلاڑی کے دونوں پاؤں کھلے ہونے چاہیئے تاکہ توازن برقرار رہ سکے۔ ہاکی کو دائیں جانب اُٹھا کر گیند کو ہٹ کریں۔ نیوٹن کے دوسرے قانون کے اطلاق سے مہارت میں بہتری آتی ہے۔ لہٰذا ہٹ کرتے وقت جتنی قوت صرف کی جائیگی بال اسی تناسب سے دور جائے گا۔

سوال نمبر42: لانگ جمپ میں بائیو میکینکل کے کونسے اُصول کام کرتے ہیں؟

جواب نمبر42: لانگ جمپ میں کچھ کھلاڑی سپیڈ کو استعمال کرتے ہوئے جمپ کرتے ہیں انہیں سپیڈ جمپ کہتے ہیں اور کچھ کھلاڑی طاقت کا استعمال کر کے جمپ کرتے ہیں انہیں پاور جمپ کہتے ہیں۔ جب کھلاڑی دوڑنے کیلئے اپنی ٹانگوں سے بھرپور قوت زمین کی سطح پر لگاتا ہے تو ردِ عمل کے طور پر وہ آگے کی جانب حرکت کرتا ہے۔ حرکت کے تیسرے قانون کے مطابق اتھلیٹ جتنی قوت لگائے گا اتنی ہی مخالف سمت میں ردِ عمل ہوگا۔ اسلئے کھلاڑی کو قوت لگا کر رفتار حاصل کرنی چاہیئے۔

سوال نمبر43: فیلڈنگ اور کیچ میں بائیو میکینکل کے کونسے اُصول اپنانا چاہیئے؟

جواب نمبر43: فیلڈنگ میں بال روکنا اور کیچ کرنا شامل ہے دونوں حالتوں میں قوت کے اجذاب کا قانون عمل کرتا ہے۔ بال کو روکنے اور کیچ لینے کیلئے ہاتھوں کو بال کے سیدھ میں لاتے ہوئے تھوڑا پیچھے کی جانب حرکت دی جاتی ہے تاکہ ہاتھوں پر بال کی قوت لگنے سے جو عمل وقوع پزیر ہوتا ہے اس کا ردِ عمل مخالف سمت میں کم سے کم کیا جاسکے۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

کھیلوں کے قوانین اور مہارتیں

ٹارگٹ اینڈ فیلڈ گیمز

برائے سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

لمبی چھلانگ

مختصر جوابات

سوال نمبر 44: لمبی چھلانگ کے قوانین لکھیں؟

جواب نمبر 44: 1۔ کھلاڑیوں کی باری قرعہ اندازی سے مقرر کی جائیگی۔

2۔ اگر مقابلے میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی شامل ہو تو ہر کھلاڑی کو تین تین باریاں دی جائینگی اور آٹھ بہترین کھلاڑیوں کو مزید تین تین باریاں دی جائینگی۔ 3۔ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے ججوں کی نگرانی میں 2،2 باریاں مشق کیلئے دی جائینگی۔

4۔ ہر کھلاڑی کو درست کوشش کا فائدہ دیا جائیگا۔ 5۔ ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائیگا۔ 6۔ ہر کھلاڑی اپنی باری پر جمپ کریگا۔

7۔ اگر اُچھلنے یا چھلانگ لگاتے ہوئے کھلاڑی کے پاؤں کے نشان لکیر سے آگے ہو تو ناکامی تصور کی جائیگی۔

8۔ اپنی باری اور چسٹ نمبر کے بغیر جمپ کرنا ناکامی تصور کی جائے گی۔

سوال نمبر 45: لمبی اور اونچی چھلانگ کے مقابلے کے قوانین لکھیں؟

جواب نمبر 45: 1۔ باری کی ترتیب کا فیصلہ قرعہ اندازی سے ہو گا۔ 2۔ کھلاڑی کو اسکی بہترین کوشش کا فائدہ دیا جائیگا۔

3۔ مقابلے کے آغاز کے بعد کوئی کھلاڑی لینڈنگ ایریا اور رن وے کو پریکٹس کیلئے استعمال نہیں کریگا۔

4۔ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے چیف جج ابتدائی بلندی کا اعلان کریگا۔ ہر راؤنڈ کے آغاز پر بھی بلندی کا اعلان چیف جج کرے گا۔

5۔ کھلاڑی کو ہر جمپ اور چھلانگ پر 3،3 مواقع دیئے جائینگے۔ 6۔ تین متواتر ناکامیوں پر کھلاڑی مقابلے سے خارج ہو جائیگا۔

7۔ ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائیگا۔ 8۔ ہر کھلاڑی اپنی باری پر لمبی اور اونچی چھلانگ کریگا۔

سوال نمبر 46: لمبی اور اونچی چھلانگ کے مقابلے کے دوران ناکامیاں لکھیں؟

جواب نمبر 46: 1۔ جمپ لگاتے وقت کراس بار کو گرا دینا 2۔ دونوں پاؤں سے جمپ کرنا

3۔ اپنی باری کو ضائع کرنا 4۔ چھلانگ مکمل کرنے کے بعد اکھاڑہ میں پیچھے کو چلے جانا

5۔ اپنی باری کے بغیر جمپ یا چھلانگ کرنا 6۔ چسٹ نمبر کے بغیر جمپ کرنا

7۔ کسی عہدیدار یا کھلاڑی سے بدتمیزی کرنا 8۔ اگر کھلاڑی ٹیک آف بورڈ کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے ٹیک آف لے۔ خواہ پاؤں بورڈ کی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی رہے۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

نیزہ پھینکنا Javelin Throw

سوال نمبر 47: نیزہ پھینکنے کے قوانین لکھیں؟

جواب نمبر 47:

1۔ کھلاڑیوں کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے ہوگی۔

2۔ اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو تو ہر کھلاڑی کو 3، 3 کوششیں دی جائینگی۔

ان میں سے بہترین آٹھ کھلاڑیوں کو مزید 3، 3 کوششیں دی جائینگی۔

3۔ اگر مقابلے میں آٹھ یا آٹھ سے کم کھلاڑی شامل ہو تو سب کو 6، 6 کوششیں دی جائے گی۔

4۔ کھلاڑی کے ہر درست کوشش کی پیائش کی جائے گی۔

5۔ کھلاڑی صرف انتظامیہ کی طرف سے مہیا کردہ نیزہ ہی پھینک سکتا ہے۔

6۔ نیزہ پر ہاتھ کی گرفت مضبوط کرنے کیلئے Rosin پاؤڈر لگا سکتا ہے۔

7۔ مقابلہ شروع ہونے کے بعد مشق کیلئے رن وے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

8۔ سیکٹر کی اندرونی لائنوں کے اندر گرنے والا نیزہ درست شمار کیا جائے گا۔

ڈسکس تھرو

سوال نمبر 48: ڈسکس تھرو کے فاؤلز لکھیں؟

جواب نمبر 48: فاؤلز:- 1۔ ڈسکس کا سیکٹر سے باہر گرنا۔ 2۔ اپنی باری اور چسٹ نمبر کے بغیر تھرو کرنا

3۔ دائرہ کے سامنے سے زمین کو ہاتھ یا پاؤں سے چھونا 4۔ ڈسکس پھینکنے کے بعد دائرہ کے آگے سے نکلنا

5۔ ڈسکس کے زمین پر گرنے سے پہلے دائرہ کو چھوڑ دینا 6۔ کوئی ایسی چیز استعمال کرنا جس سے تھرو پھینکنے میں مدد ملتی ہے

سوال نمبر 49: ڈسکس تھرو کے قوانین لکھیں؟

جواب نمبر 49: 1۔ باری کی ترتیب قرعہ اندازی سے دی جائے گی۔ 2۔ ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائیگا۔

3۔ آٹھ سے کم کھلاڑی ہو تو 6، 6 باریاں دی جائینگی 4۔ انتظامیہ کی مہیا کردہ ڈسکس استعمال ہوگی

5۔ ہر کھلاڑی اپنی باری پر تھرو کریگا 6۔ ہر کوشش کی پیائش درج کی جائیگی

7۔ نام پکارنے کے ایک منٹ کے اندر اندر باری لینا ہوگی۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

مختصر جوابات

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

1500 میٹر دوڑ

سوال نمبر 50: 1500 میٹر دوڑ کے قوانین اور فاؤلز لکھیں؟

جواب نمبر 50: **قوانین:-** 1۔1500 میٹر دوڑ کیلئے باقاعدہ گلیاں نہیں ہوتی 2۔اگر گلیاں دستیاب ہو تو ترتیب قرعہ اندازی سے دی جائے گی

3۔سٹارٹ لینے سے پہلے کوئی کھلاڑی سٹارٹ لائن سے آگے کی زمین ٹچ نہیں کر سکتا

4۔اگر کوئی کھلاڑی کسی دوسرے کھلاڑی کو پکڑے، گرائے، دھکیلے یا اس کی دوڑ میں رکاوٹ بنے تو اُسے مقابلے سے خارج کر دیا جائے گا۔ 5۔طاقت، قوت اور رفتار بڑھانے والی ادویات کا استعمال ممنوع ہے

6۔کھلاڑیوں کی تعداد اگر آٹھ سے کم ہو تو دوڑ فائنل ہو گی

7۔کوئی کھلاڑی اپنی مرضی سے دوڑ چھوڑ دے تو اسے دوبارہ دوڑ میں شامل نہیں کیا جائے گا

8۔دوڑ شروع ہونے سے پہلے ہر کھلاڑی کو انتظامیہ سے نمبر الاٹ ہو گا جو کہ سینے یا پُشت پر لگا دیا جائیگا

فاؤلز:- 1۔فائر سے پہلے دوڑنا 2۔چسٹ نمبر کے بغیر دوڑنا 3۔بائیں طرف سے آگے نکلنا

4۔دوسرے کھلاڑی کو گرانا یا دھکا دینا 5۔ممنوع ادویات کا استعمال کرنا 6۔دوڑ کو نامکمل چھوڑنا

7۔کھلاڑیوں یا ججز سے بدتمیزی کرنا

نیٹ اینڈ وال گیمز

سوال نمبر 51: بیڈمنٹن کے فاؤلز لکھیں؟

جواب نمبر 51: **فاؤلز:-** 1۔شٹل نیٹ کے اندر سے نیچے سے گزرے 2۔سروس کرتے وقت شٹل کھلاڑی کے کمر سے اونچی ہو

3۔سروس کے بعد شٹل غلط کورٹ میں جائے 4۔شٹل کورٹ کے حدود سے باہر گرے

5۔شٹل کھلاڑی کے جسم یا وردی کو چھوئے 6۔کورٹ کے باہر یا قریب کسی چیز کو چھوئے

7۔کھلاڑی شٹل کو دو مرتبہ کھیلے 8۔شٹل ریکٹ پر ساکن ہو جائے

9۔جان بوجھ کر سروس کرنے میں تاخیر کریں 10۔شٹل کو نٹ کراس کرنے سے پہلے کھلاڑی جائے

11۔شٹل نیٹ کے اندر پھنس جائے 12۔اگر دو ساتھی بیک وقت شٹل کو مارے

13۔ڈبلز میں سروس بیک گیلری میں گرے 14۔سنگل میں سروس شارٹ سروس لائن کے اندر گرے یا سائیڈ کے باہر گرے

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیرپاؤ

مختصر جوابات

سوال نمبر52: لیٹ LET کن صورتوں میں ہوتا ہے؟

جواب نمبر52: 1۔اگر مخالف کھلاڑی تیار نہ ہوں 2۔کسی حادثہ کی صورت میں

3۔بیرونی مداخلت کی وجہ سے 4۔شٹل ٹوٹ جائے

5۔بجلی بند ہو جائے 6۔کھلاڑی زخمی ہو جائے

7۔شٹل چھت سے ٹکرا جائے 8۔شٹل نیٹ سے ٹچ ہو کر مخالف درست کورٹ میں گر جائے

9۔اگر لائن مین کسی وجہ سے کھیل نہ دیکھ سکے تو امپائر لیٹ کا فیصلہ دیگا

سوال نمبر53: بیڈمنٹن عہدیداران کے نام لکھیں؟

جواب نمبر53: 1۔ریفری 2۔امپائر 3۔لائن جج 4۔سروس جج 5۔سکورر

سٹرائیکنگ اینڈ فیلڈ گیمز

کرکٹ

سوال نمبر54: کرکٹ میں سکورر کی کونسی ذمہ داریاں ہوتی ہیں؟

جواب نمبر54: سکورر کا تقرر میچ شروع ہونے سے پہلے کیا جاتا ہے۔سکورر امپائروں کی ہدایات اور اشارے کے مطابق کام کریگا۔ اور سکور درج کرنے کا جوابی اشارہ بھی دیگا۔

سوال نمبر55: امپائروں کی ذمہ داریاں لکھیں؟

جواب نمبر55: میچ شروع ہونے سے پہلے انتظامیہ چار امپائرز مقرر کریگی۔یہ امپائرز غیر جانبداری سے اپنے فرائض انجام دیں گے۔ ان امپائروں میں سے دو میچ امپائر ایک تھرڈ امپائر اور چوتھا متبادل امپائر ہوگا۔میچ امپائر کسی درست نتیجہ پر پہنچنے کیلئے تھرڈ امپائر کی رائے لے سکتا ہے۔تھرڈ امپائر اپنی مرضی سے دوسرے امپائر کے دیئے گئے فیصلہ پر رائے نہیں دے سکتا

awaz e inqilab.com

CamSc

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

مختصر جوابات:-

سوال نمبر56: کرکٹ میں بیٹسمین کن کن طریقوں سے آوٹ ہوتا ہے؟

جواب نمبر56: بیٹسمین مندرجہ ذیل طریقوں سے آوٹ ہوتا ہے:-

1۔سٹمپ آوٹ 2۔کیچ آوٹ 3۔ہٹ دی وکٹ 4۔ایل۔بی۔ڈبلیو سے

5۔رَن آوٹ 6۔بولڈ 7۔دوبار گیند کو مارے 8۔فیلڈر کی تھرو کو پکڑلیں یا بیٹ سے ماریں

سوال نمبر57: فالو آن سے کیا مراد ہے؟

جواب نمبر57: ٹسٹ میچ میں پہلی اننگز کے مکمل ہونے پر اگر کسی ٹیم کو دوسری ٹیم کی نسبت 200 رنز کی برتری حاصل ہو جائے تو وہ اپنی باری سے پہلے دوسری ٹیم کو دوبارہ کھیلنے کو کہہ سکتے ہیں۔

ان ڈیزن اینڈ ٹیری ٹوریل گیمز

باسکٹ بال

سوال نمبر58: باسکٹ بال میں ٹائم آوٹ کیا ہوتا ہے؟

جواب نمبر58: جب عہدیدار درجہ ذیل وجوہات کی بنا پر کھیل روک دیں:-

1۔کسی ضابطہ شکنی پر 2۔24 سیکنڈ کا اشارہ بجنے پر 3۔کھلاڑی کے چوٹ آنے پر

سوال نمبر59: باسکٹ بال میں 24 سیکنڈ کے قانون سے کیا مراد ہے؟

جواب نمبر59: جب کسی ٹیم کے قبضہ میں بال آجائے تو اُسے 24 سیکنڈ کے اندر پوائنٹ کیلئے بال پھینکنے کی کوشش کرنی چاہئے اگر ایسا کرنے میں کوئی ٹیم ناکام رہتی ہے تو اس ٹیم کے خلاف 24 سیکنڈ کا قانون لاگو ہو گا اور مخالف ٹیم کو تھرو ان دی جائیگی۔

سوال نمبر60: باسکٹ بال میں ریفری کے کونسے فرائض ہیں؟

جواب نمبر60: 1۔ریفری تمام سامان کی معائنہ کریگا 2۔کھیل کا آغاز کریگا

3۔کھیل کے قوانین پر شروع سے آخر تک عمل درآمد کرنے کا ذمہ دار ہو گا

4۔جن معاملات پر امپائر اور سکورر متفق نہ ہو تو انکا فیصلہ دے گا

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیرپاؤ

مختصر جوابات

سوال نمبر 61: باسکٹ بال میں کھلاڑی کا ٹیکنیکل فاؤل کیا ہوتا ہے؟

جواب نمبر 61: 1۔ کسی عہدیدار سے ناشائستہ رویہ

2۔ فاؤل سرزد ہونے پر ہاتھ نہ اُٹھانا

3۔ کھیل میں بلاوجہ تاخیر پیدا کرنا

4۔ مخالف کھلاڑی کیلئے نازیبا الفاظ استعمال کرنا

5۔ ریفری اور سکورر کو بتائے بغیر نمبر تبدیل کرنا

6۔ اجازت کے بغیر کورٹ سے باہر جانا

سوال نمبر 62: نیٹ بال میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟

جواب نمبر 62: 1۔ امپائر کی وسل ہو جانے کے بعد 3 سیکنڈ کے اندر سنٹر پاس ہو گا

2۔ سنٹر پاس کسی بھی طریقہ سے دیا جا سکتا ہے

3۔ سنٹر پاس کے وقت تمام کھلاڑیوں کی پوزیشنیں صحیح ہو

4۔ ونگ اٹیک، ونگ ڈیفنس گول اٹیک اور گول ڈیفنس میں سے کسی کھلاڑی کو سنٹر پاس دے سکتا ہے

5۔ سنٹر والے کھلاڑی کے دونوں پاؤں سرکل میں ہونے چاہیے پاس کے وقت ایک پاؤں باہر رکھ سکتا ہے

6۔ وقفہ کے بعد وہی کھلاڑی سنٹر پاس لے گا۔ جس نے کھیل بند ہونے سے پہلے سنٹر پاس لیا ہو بشرطیکہ گول نہیں ہوا ہو۔

awaz e inqilab.com

CamSc

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر 01: پھیپھڑوں کے کینسر کی وجوہات لکھیں؟

جواب نمبر 01: **پھیپھڑوں کا کینسر:-** کینسر تمام بیماریوں میں سب سے خطرناک بیماری ہے۔ یہ بیماری جسم کے کچھ خلیوں کی بے قابو تقسیم سے پیدا ہوتی ہے۔ خلیوں کی بے قابو تقسیم سے ایک رسولی بن جاتا ہے جسے رسولی یا Tumor کہتے ہیں۔ اس رسولی کو کینسر کہا جاتا ہے۔ اگر اس رسولی کو جسم سے بروقت ہٹایا جائے تو باقی جسم کینسر سے بچ سکتا ہے۔ رسولی کے پھیلنے کے عمل کو میٹاسٹیسس Metastasis کہتے ہیں۔ پھیپھڑوں کا کینسر جسم کے کسی بھی حصے یا عضو میں پھیل سکتا ہے۔ خاص طور پر دماغ، غدود، جگر اور ہڈیاں وغیرہ۔

وجوہات:- 1۔ **تمباکو نوشی:-** پھیپھڑوں کا کینسر تمباکو نوشی کی وجہ سے بڑھ رہی ہے۔ جو لوگ تمباکو نوشی کثرت سے کرتے ہیں۔ وہ پھیپھڑوں کے کینسر میں جلد مبتلا ہو جاتے ہیں۔ 90 فیصد پھیپھڑوں کے کینسر کی وجہ تمباکو نوشی ہے۔

2۔ **فضائی آلودگی:-** ماہرین کے مطابق لمبے عرصے کیلئے آلودہ فضا میں رہنے اور سانس لینے والوں میں پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ گاڑیوں، فیکٹریوں، کارخانوں اور مختلف پلانٹوں سے جو خطرناک گیس نکل کر ہوا میں شامل ہوتی ہے۔ وہ سانس کے عمل سے پھیپھڑوں میں پہنچ جاتی ہے۔ جو کینسر کا سبب بن سکتا ہے۔

3۔ **پیسو (Passive) تمباکو نوشی:-** ایسے افراد جو خود تو تمباکو نوشی نہیں کرتے لیکن وہ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کیساتھ دفاتر، کارخانوں، حجروں وغیرہ میں قریب اُٹھتے بیٹھتے ہیں اور ساتھ کام کرتے ہیں تو ایسے (Passive Smokers) تمباکو نوشی کا دھواں سانس کے ذریعے جذب کرتے ہیں جس سے پھیپھڑوں کا کینسر کا خدشہ ہوتا ہے۔

4۔ **Asbestos Fibers آسبیسٹوس فائبرز:-** یہ ریشہ دار معدنی دھات ہے جو لوگ اس صنعت میں کام کرتے ہیں ان میں پھیپھڑوں کے کینسر کے امکانات ہوتے ہیں۔

5۔ **ریڈون گیس (Radon Gas):-** یہ گیس یورینیم کی پیداوار ہے، یہ گیس بھی پھیپھڑوں کے کینسر کا سبب بنتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ہر دو فیصد افراد اس زہریلی گیس کی وجہ سے پھیپھڑوں کے کینسر سے سالانہ کے حساب سے موت کے آغوش میں چلے جاتے ہیں۔

awaz e inqilab.com

Scanned with CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیرپاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر02: پھیپھڑوں کی کینسر کی علامات لکھیں؟

جواب نمبر02: **پھیپھڑوں کے کینسر کی علامات:-**

1۔ **نہ ختم ہونے والی کھانسی:-** جو کھانسی سردی یا سانس کے عمل میں مسئلے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے وہ ہفتہ یا دو ہفتہ میں ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن جو کھانسی لمبے عرصے سے جاری ہو تو یہ پھیپھڑوں کا کینسر بن سکتا ہے اس لئے فوری طور پر اسکا علاج کرنا چاہیے۔

2۔ **سانس کے عمل میں تبدیلی:-** سانس لینے کے عمل میں تبدیلی یا جب سانس لینے میں دشواری پیش آرہی ہو تو یہ کینسر سانس کا راستہ بند کرنے لگتا ہے۔ اور یوں چھاتی میں رسولی بن رہی ہوتی ہے۔ اگر کام کے دوران یا سیڑھیاں چڑھتے ہوئے سانس کے عمل میں تکلیف ہو رہی ہو تو بروقت علاج کرنا چاہیے۔

3۔ **کھانسی میں تبدیلی:-** اگر پرانی کھانسی میں تبدیلی ہو، کھانسی کے دوران گہری اور بھاری آواز پیدا ہو یا معمول سے ہٹ کر کھانسی سے خون اور بلغم آرہا ہو تو اسکا فوراً علاج کرنا ضروری ہے۔

4۔ **چھاتی میں درد:-** پھیپھڑوں کے کینسر سے چھاتی، کندھے اور کمر میں درد ہوتا ہے جب بھی چھاتی یا کمر میں درد ہونا شروع ہو جائے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

5۔ **سر درد:-** سر درد کینسر کے دماغ تک پھیلنے کی نشانی ہے معمول سے ہٹ کر اکثر سر درد کا ہونا کینسر کی نشانی ہے اس لئے ایسے مریض کو پہلی فرصت میں مستند ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر 03: دل کے امراض کی وجوہات و علامات لکھیں؟

جواب نمبر 03: **امراض قلب کی وجوہات:-**

1۔ ضرورت سے زیادہ کھانا اور موٹاپا
2۔ منشیات اور شراب کا استعمال کرنا
3۔ خون میں کولیسٹرول بڑھ کر گاڑھا ہونا
4۔ ہائی بلڈ پریشر
5۔ تمباکو نوشی
6۔ ذہنی دباؤ اور اعصابی تناؤ
7۔ رگوں کی اندرونی سطح پر چربی کی تہہ بن کر خون کے گزرنے میں رکاوٹ پیدا کرنا۔
8۔ پیدائشی نقائص
9۔ خاندانی یا موروثی اسباب

علامات:- 1۔ سینے کے بائیں طرف شدید درد اور گھٹن کا احساس ہونا۔
2۔ سانس کا پھولنا اور دل کی دھڑکن کا بے ترتیب ہونا
3۔ بائیں بازوں میں درد کی لہر کا پیدا ہونا

سوال نمبر 04: دل کے امراض سے بچنے کیلئے احتیاطی تدابیر بیان کریں؟

جواب نمبر 04: **احتیاطی تدابیر:-** روزانہ چہل قدمی، ورزش اور کھانے میں نمک، گھی اور چربی کے اجزاء سے پرہیز کے علاوہ درجہ ذیل احتیاطی تدابیر ضروری ہے۔

1۔ کھانے پینے اور سونے جاگنے کے اوقات کا خیال رکھیں
2۔ سادہ اور پر سکون زندگی اختیار کی جائے
3۔ تمباکو نوشی اور نشہ آور چیزوں کے استعمال سے گریز کریں
4۔ ذہنی دباؤ سے اپنے آپکو دور رکھیں
5۔ ہائی بلڈ پریشر اور شوگر کے امراض کی حالت اور پرہیز پر توجہ دیں

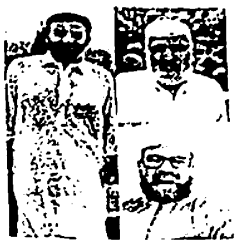
غذائی پابندیاں:- غذائیت کا دارومدار غذا میں موجود غذائی اجزاء پر ہوتا ہے۔ ہر غذائی جزو جسم میں ایک خاص کام سرانجام دیتا ہے اور کسی بھی جزو کے بغیر نشوونما اور صحت ممکن نہیں۔ جسم کے ہر حصے کو اس کے کام کے مطابق طاقت اور مخصوص غذائی اجزاء چاہیئے۔ ہمارے جسم میں سب سے زیادہ کام دل کو کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ دل مسلسل حرکت کرتا ہے یہ انسانی جسم میں ایک پمپ کی طرح کام کرتا ہے۔ یہ جسم کے سارے حصوں کو خون فراہم کرتا ہے۔ مسلسل کام کی وجہ سے دل کیلئے غذا بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تاہم دل کے امراض میں غذا کا خصوصی خیال رکھا جاتا ہے۔ اسلئے ڈاکٹر کی تجویز کردہ غذا استعمال کرنی چاہیئے۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر
خائستہ رحمٰن شہباز



تفصیلی جوابات:-

نظامِ دورانِ خون اور ورزش

سوال نمبر05: نظامِ دورانِ خون کی تعریف کریں اور اسکے اقسام تفصیل سے لکھیں؟

جواب نمبر05: **نظامِ دورانِ خون Blood Circulatory System**:- نظامِ دوران خون انسانی جسم میں موجود ایک ترسیلی نظام Transport system ہے جس سے خون، نالیوں Vessels کے اندر سے خوراک، گیسیں اور فاسد مادے جسم میں ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہیں۔

دورانِ خون کے اقسام:- جسم میں خون درجہ ذیل طریقوں سے گردش کرتا ہے۔

1۔ **پلمونری گردش Pulmonary Circulation**:- اس گردش میں غیر صاف شدہ خون دائیں اُذن میں پہنچتا ہے۔ تو یہ یہاں سے ٹرائی کسپیڈ والو کے ذریعے دائیں بطن میں آجاتا ہے۔ دائیں بطن سکڑنے پر یہ خون دائیں بائیں شریانوں کے ذریعے پھیپھڑوں میں چلا جاتا ہے۔ پھیپھڑوں میں موجود بے شمار ہوائی تھیلیاں Alveoli خون کے باریک نالیوں کے ذریعے کاربن ڈائی آکسائیڈ لے لیتی ہے۔ خون آکسیجن حاصل کرنے کے بعد صاف ہو کر پھیپھڑوں کے دریدوں سے بائیں اُذن میں آتا ہے یہاں سے صاف خون بائی کسپیڈ والو کے ذریعے بائیں بطن میں آجاتا ہے اور پھر یہاں سے یہ صاف خون تمام جسم کو سپلائی کیلئے تیار ہوتا ہے۔ اس گردش کو پلمونری گردش کہلاتا ہے۔

2۔ **سسٹیمک گردش Systemic Circulation**:- خون کا سارے جسم میں گردش سسٹیمک گردش کہلاتا ہے۔ اس گردش میں صاف خون دل کے بائیں بطن سے اے اورٹا Aorta کے ذریعے داخل ہو کر چھوٹی شریانوں میں جسم کے تمام اعضاء کی طرف جاتی ہے یہی چھوٹی شریانیں باریک ہو کر عروق شعریہ میں تبدیل ہو جاتی ہے اور پھر خون شریانوں کے ذریعے اپنے اندر غذائی اجزاء اور آکسیجن بافتوں اور خلیات کو دیتا ہے۔ ان سے بے کار مادے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ چھوٹے دریدوں سے بڑے دریدوں میں جا کر دل کے دائیں اُذن میں آجاتا ہے دل کے دائیں خانوں میں غیر صاف شدہ خون ہوتا ہے۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

3۔ پورٹل گردش Portal Circulation :-اس گردش میں خون معدے، انتڑیوں، لبلبے، جگر اور تلی کو پہنچتی ہے۔
واپسی پر یہ خون پورٹل وین کے ذریعے جگر میں داخل ہوتی ہے۔ یہاں خون میں موجود فاضل غذائی اجزاء
جگر کے خلیات اور بافتوں میں زخیرہ ہوتے ہیں اور پھر صاف خون ہیپٹک وین Hepatic Vein کے ذریعے
دل پہنچتا ہے اس گردش کو پورٹل گردش کہلاتا ہے۔

4۔ کورونری گردش Coronary Circulation :-اے اورٹا سے خون کا دل کے اپنے عضلات کے ترسیل کو کورونری گردش کہتے ہیں۔
اے اورٹا سے شریان نکلتی ہے یہ شریان چھوٹے چھوٹے عروق شعریہ میں تقسیم ہو کر دل کے عضلات کو خون فراہم کرتی ہے۔
خون کے اس گردش کو کورونری گردش کہا جاتا ہے۔

سوال نمبر06: دل کی بناوٹ اور اس کا کام تفصیل سے لکھیں؟

جواب نمبر06: **دل کی بناوٹ:**-دل ایک کھوکھلا مخروطی عضو ہے یہ سینے کے خلاء (Chest Cavity) میں دوسری اور ساتویں پسلی کے درمیان ہوتا ہے۔
اس کے دونوں طرف پھیپھڑے ہوتے ہیں۔ دل دائیں طرف کی نسبت بائیں طرف زیادہ جھکا ہوتا ہے۔
دل کا سائز انسان کی اپنی بند مٹھی کے برابر ہوتا ہے۔ اس کا وزن 270 گرام ہوتا ہے ساخت کے لحاظ سے دل کی لمبائی 12 سینٹی میٹر،
چوڑائی 9 سینٹی میٹر اور موٹائی 6 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ دل ایک جھلی میں جسے غلافِ دل
(Serous Pericardium) کہتے ہیں لپٹا ہوا ہوتا ہے۔ اگر دیکھا جائے تو دل کے دیواریں تین تہوں پر مشتمل نظر آتی ہے۔
بیرونی تہہ کو کارڈیم، درمیانی تہہ کو مائیو کارڈیم اور اندرونی تہہ کو انڈوکارڈیم کہتے ہیں۔ بیرونی تہہ کی جھلی سے ایک خاص قسم
کی رطوبت خارج ہوتی ہے جسے پیری کارڈیل فلوڈ کہتے ہیں جسکی وجہ سے دل آسانی سے حرکت کرتا ہے۔
انسانی دل چار خانوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ 1۔ دایاں اُذن Right Atrium 2۔ بایاں اُذن Left Atrium
3۔ دایاں بطن Right Ventricle 4۔ بایاں بطن Left Ventricle
دایاں اُذن دائیں بطن کے ساتھ اور بایاں اُذن بائیں بطن کے ساتھ والوز (VOLVES) کے ذریعے ملے ہوتے ہیں۔
یہی والوز دل کے اندر خون کے یک طرفہ بہاؤ کو برقرار رکھتے ہیں اور خون کے اُلٹے بہاؤ کو روکتی ہے۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر 07: خون کی نالیوں کی اقسام بیان کریں اور اسکے افعال پر روشنی ڈالیں؟

جواب نمبر 07: خون کی نالیاں تین قسم کی ہوتی ہیں:-1۔شریانیں ARTERIES 2۔وریدیں VEINS

3۔عروق شعریہ CAPILLARIES

1۔شریانیں:- یہ خون کی وہ نالیاں ہیں جو دل سے نکلتی ہیں اور سارے جسم کو صاف اور غذائیت سے بھرپور خون مہیا کرتی ہے۔ شریانیں ہماری جسم کے عضلات کی گہرائی میں ہوتے ہیں۔ یہ لچکدار ہوتی ہیں۔

2۔وریدیں:-وریدیں جسم میں جلد کے نیچے اور عضلات کے اُوپر ہوتے ہیں۔ سوائے پھیپھڑوں کے وریدوں کے باقی تمام وریدوں میں غیر صاف شدہ خون ہوتا ہے۔ وریدیں کم لچکدار ہوتی ہیں اور خون کے اخراج سے اُسکی ساخت میں فرق آجاتا ہے۔ ان کی رنگت نیلی ہوتی ہیں اور جلد میں آسانی کے ساتھ نظر آتی ہیں۔ وریدیں پورے جسم سے خون کو واپس دل کی طرف لاتا ہے۔

3۔عروق شعریہ:-اسکے ذریعے خون کی پلازمہ اور بافتوں کے درمیان آکسیجن اور غذائی اجزاء کا تبادلہ ہوتا ہے اور یہاں سے خون خلیات اور بافتوں سے ہر قسم کے بے کار مادے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ واپس لے لیتا ہے۔ دراصل یہ باریک نالیاں ہوتی ہیں۔ جو شریانوں اور وریدوں کو آپس میں جوڑتی ہیں۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

تفصیلی جوابات:-

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

باب نمبر03: ڈوپنگ(Doping)

سوال نمبر08: ڈوپنگ کیا ہے؟اسکے کھلاڑیوں پر کیا اثرات ہوتے ہیں۔

جواب نمبر08: ڈوپنگ:-کھیلوں میں کارکردگی بڑھانے والی ممنوعہ ادویات کے استعمال کو ڈوپنگ کہتے ہیں۔ڈوپنگ کھیلوں کی دنیا میں ایک غیر اخلاقی اور غیر قانونی فعل سمجھا جاتا ہے۔

اثرات:-

1۔کھلاڑیوں کے جسمانی نظام کو متاثر کرتی ہیں۔

2۔ذہنی طور پر پریشانی پیدا کرتے ہیں۔جس کی وجہ سے کھلاڑی چند ہی منٹوں میں تھک جاتا ہے اور سانس پھولنے لگتی ہے۔

3۔خون میں کمی پیدا کرتے ہیں جو کھلاڑیوں کی صحت کو متاثر کرتا ہے۔

4۔کھلاڑیوں کا رویہ منفی ہو جاتا ہے۔جو کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔5۔وقتی تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی بلکہ فوراً کارکردگی بڑھاتی ہے۔

6۔سانس پھولنے لگتی ہے۔کھلاڑی جسمانی کمزوری محسوس کرتا ہے اور چند ہی منٹوں میں تھک جاتا ہے۔

7۔ذہنی پریشانی کی وجہ سے کام پر توجہ نہیں رہتی۔ 8۔جوڑوں میں درد کی وجہ سے آرام و سکون تباہ ہو جاتا ہے۔

سوال نمبر09: الکوحل اور ڈوپنگ سے بچاؤ کیسے کیا کیا جائے؟

جواب نمبر09: الکوحل اور ڈوپنگ کے بچاؤ کا طریقہ کار:- 1۔کھلاڑیوں کو اس کے منفی اثرات سے آگاہی دلائی جائے۔

2۔کھلاڑیوں کو اس کے صحت و پرفارمنس پر اثرات سے واقفیت دلائی جائے۔

3۔فارغ اوقات میں کھلاڑیوں کو متبادل مشاغل دیئے جائے۔

4۔کھلاڑیوں کو کارکردگی بڑھانے اور ٹارگٹ حاصل کرنے کی مشق کروائی جائے۔

5۔الکوحل اور ڈوپنگ پر سیمینار کرائے جائیں۔ 6۔الکوحل اور ڈوپنگ کے مضر اثرات سے بچنے کیلئے واک منعقد کی جائے۔

7۔ان کے منفی اثرات کے خلاف ایونٹ کروائیں۔ 8۔الکوحل کے خلاف تشہیری مہم چلائی جائے۔

9۔الکوحل کے مضر اثرات کو اجاگر کرنے کیلئے پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا کے ذریعے مہم چلائیں۔

10۔مقابلہ سے پہلے ڈوپ ٹیسٹ لازمی قرار دیا جائے۔

11۔ڈوپ ٹیسٹ ثابت ہونے پر متعلقہ کھلاڑیوں کو کھیل سے روکا جائے۔

awaz e inqlab.com

an

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqlab.com

تفصیلی جوابات:-

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

ہنگامی صورت حال

سوال نمبر10: آگ لگنے کی وجوہات تفصیل سے تحریر کریں؟

جواب نمبر10: اچانک آگ لگنے کی وجوہات:-

1۔ **کوکنگ**:-ہمارے ہاں اکثر لوگ کھانا پکانے کے دوران بے احتیاطی کرتے ہیں۔ آگ پکڑنے والی چیزیں مثلاً کپڑا، تیل یا دوسرے اشیاء کو چولہے کے قریب رکھ لیتے ہیں اور کچن سے باہر چلے جاتے ہیں جس سے آگ لگنے کا خطرہ بڑھ جاتی ہے۔

2۔ **آگ کے آلات**:-ہیٹر، سٹوپ، چمنی، گیس کے سلینڈر وغیرہ کو ماہر ٹیکنیشن سے سال میں کم از کم ایک بار چیک کروائیں۔ ان اشیاء سے جلنے والی چیزیں ایک خاص فاصلہ پر رکھی جائے۔ یعنی کپڑا، کاغذ، پردے، ایندھن وغیرہ، کیونکہ ان چیزوں سے ہر وقت آگ لگنے کا خدشہ ہوتی ہے۔

3۔ **سگریٹ نوشی**:-بعض لوگ بے احتیاطی سے سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ سگریٹ کو جلنے والی اشیاء کے نزدیک پھینک کر توجہ نہیں دیتے اور اسی طرح آگ لگ جاتی ہے۔

4۔ **بجلی کے آلات**:- آگ لگنے کی ایک بڑی وجہ ناقص برقی آلات ہیں۔ جس سے اکثر شارٹ سرکٹ ہو جاتا ہے اور آگ لگ جاتی ہے۔

5۔ **گیس لیکج**:-گھروں میں اکثر گیس کے پائپ اور چولہے لیک ہو جاتے ہیں۔ سردیوں میں لوگ کمروں میں گیس ہیٹر لگا لیتے ہیں اور بند کرنا بھول جاتے ہیں۔ جس سے لو ڈشیڈنگ کے بعد گیس لیک ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اسی طرح کمرہ گیس سے بھر جاتا ہے۔ ایسی حالات میں جب کوئی دیا سلائی جلائے یا بجلی کا بٹن آن کرے تو دھماکہ کے ساتھ آگ لگ جاتی ہے۔

6۔ **بچوں کا آگ لگانے والی اشیاء سے کھیلنا**:-اکثر بچے ماچس یا لائٹر وغیرہ سے کھیلتے ہیں اور ماچس لگا کر پھینک لیتا ہے۔ جس سے آگ لگنے کا خطرہ ہوتی ہے۔

7۔ **شعلہ دینے والی اشیاء**:-ایندھن، بارود، پینٹ اور دوسرے اشیاء کو بے احتیاطی سے سٹور کیا جائے تو یہ دھماکہ خیز ہوتی ہے اور اس سے آگ لگ جاتی ہے۔

8۔ **ڈیکوریشن اشیاء**:- بجلی سے مختلف رنگوں میں روشنی دینے والی لائٹس آج کل ہر جگہ دستیاب ہیں۔ انکی تاریں باریک اور نازک ہوتی ہے۔ اگر یہ تاریں آگ پکڑنے والی اشیاء سے گزریں تو وہ جلدی آگ پکڑ لیتی ہے۔

awaz e inqilab.com

CamScan

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر 11: آگ سے بچاؤ کی حفاظتی گائیڈ لائن بیان کریں؟

جواب نمبر 11: آگ سے بچاؤ کیلئے حفاظتی گائیڈ لائن:-

1۔ **آگ سے بچاؤ کیلئے پالیسی:-** 1۔ عمارتوں کو آگ سے بچاؤ کیلئے پالیسیاں بنائی جائیں اور ان پر سختی سے عمل درآمد کی جائے اور اس سلسلے میں کوئی رعایت نہ دی جائے۔

2۔ عمارت میں آگ سے بچاؤ کیلئے حفاظتی اقدامات ضروری ہے۔

3۔ ایمرجنسی راستے بنائیں جائیں اور انہیں اشاروں سے واضح کیا جائے۔

4۔ آگ بجھانے والے آلات آسانی سے دستیاب ہوں۔

5۔ عمارت میں فائر الارم سسٹم نصب کروائیں۔

6۔ سال میں ایک بار عمارت کے عملے کی تربیتی مشق کروائی جائیں۔

2۔ **آلات کی خرید و فروخت:-** آگ بجھانے والے آلات کی خرید و فروخت ایسے فرموں سے کیا جائے جو گورنمنٹ سے منظور شدہ ہو اور ان افراد کے ساتھ پرمٹ اور لائسنس ہو تاکہ قانون کے دائرہ میں ہو۔ نیز آگ بجھانے والے آلات کے استعمال سے واقف ہو۔

3۔ **عوام کیلئے آگ سے بچاؤ کی تعلیم:-** آگ سے بچاؤ کے پروگرام شروع کئے جائیں۔ سکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں تربیت یافتہ عملہ جائے طلباء کو آگ سے بچاؤ کے حفاظتی تدابیر کے متعلق عنوان پر لیکچر دیں۔

4۔ **آگ سے بچاؤ کی منصوبہ بندی:-** عمارت کے مالکان کو چاہئے کہ آگ سے بچاؤ کیلئے عمارات میں ایمرجنسی سسٹم لگائے۔ سرکاری اور نیم سرکاری اداروں کے سربراہان پر اپنے سٹاف کی تربیت اور آگ سے بچاؤ کیلئے منصوبہ بندی کو لازمی قرار دی جائے۔

5۔ **آگ کو پھیلنے سے روکنا:-** حرارت، آکسیجن اور ایندھن کے بغیر آگ نہیں جل سکتی۔ ان تین عناصر میں سے اگر ایک کو ہٹائیں یا ایک سے زیادہ ہٹائیں تو آگ بجھ جائیگی۔

6۔ **مشین اور آلات:-** مشین اور آلات اگر درست طریقے سے نصب نہ ہو تو آگ بڑھکنے کا سبب بن سکتی ہے۔

7۔ **ہیٹر:-** غیر ضروری طور پر بجلی ہیٹر استعمال نہ کریں جب کمرے سے باہر جانا یا سونا ہو تو ہیٹر بند کریں۔

8۔ **بجلی سے حفاظت:-** بجلی کی تمام تنصیبات اور آلات کے ڈیزائن، انکی تنصیب، تعمیر و مرمت محفوظ اور خطرے سے دور ہو۔ بجلی کی تاریں اچھی حالت میں ہو۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

برے سیکنڈ ایئر

خالستہ رحمن شیر پاؤ

سوال نمبر14: دکان، گھر، سکول اور فیکٹری کیلئے آگ سے بچاؤ کی ہدایات تحریر کریں؟

جواب نمبر14: دکان، گھر، سکول اور فیکٹری وغیرہ کیلئے آگ سے بچاؤ کے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل ضروری ہے۔

1۔ عمارت کی مختلف جگہوں پر مناسب سیکیورٹی کا انتظام کرنا۔ 2۔ غیر متعلقہ افراد کی رسائی سے عمارت کو بچانا۔

3۔ آگ بھڑکنے اور پکڑنے والی اشیاء کو محفوظ طریقے سے سٹور کرنا اور حفاظت کرنا۔

4۔ کام کی جگہ یا عمارت میں شعلہ دینے والے آلات و میٹریل نہ رکھی جائیں۔

5۔ مائع ایندھن کام کے کمروں، دکان وغیرہ میں زیادہ دورانیہ کیلئے نہ رکھی جائے۔

6۔ مائع ایندھن برتن میں سے لیک نہ ہو۔ 7۔ آکسیجن کے آلات کا غیر مناسب استعمال نہ ہو۔

8۔ جہاں آکسیجن استعمال کی جارہی ہو وہاں سگریٹ نوشی نہ کی جائے۔

9۔ عمارت، سکول اور فیکٹریوں وغیرہ میں سلنڈر کے والو کو ہمیشہ آہستہ آہستہ کھولا جائے۔

سوال نمبر15: ابتدائی طبی امداد پر مفصل نوٹ لکھیں؟

جواب نمبر15: ابتدائی طبی امداد First Aid:- جو احتیاطی تدابیر اور امداد کسی حادثہ، آگ یا چوٹ کی صورت میں زخمیوں کو ہسپتال یا ڈاکٹر کے پاس پہنچانے سے پہلے دی جائے اُسے ابتدائی طبی امداد کہا جاتا ہے۔ طبی امداد دینے والے درجہ ذیل ذمہ داریوں سے واقفیت رکھتا ہو۔

1۔ حالات کا از خود جائزہ لیں۔ 2۔ زخمیوں کا درست اندازہ لگائیں۔

3۔ چوٹ کی مناسبت سے بر تاخیر ہسپتال یا ڈاکٹر تک لے جانا۔ 4۔ شدید مریض کو زیادہ جلدی امداد دینا۔

اس عمل سے مریض کا تکلیف کم ہو کر اُسے سہارا، سکون اور حوصلہ ملے گا جلد خطرے سے نکلتا ہے۔

آگ سے جلنے کی صورت میں درجہ ذیل ذمہ داریاں انجام دینی چاہیے۔

1۔ اگر کپڑوں کو آگ لگ جائے تو فوراً اس پر کمبل ڈال دیا جائے زمین پر لڑھکا دیا جائے۔

2۔ ہوا کا راستہ بند کیا جائے تاکہ مذید آگ نہ بھڑک سکے۔

3۔ آگ بجھ جائے تو کپڑے کاٹ کر الگ کر دیں۔ 4۔ زخموں پر فوراً برف، کوئی کریم یا کوئی موزوں مرہم لگائیں۔

5۔ اگر جسم جھلس گیا ہو تو اس کے ساتھ کسی چیز کو نہ لگنے دیں۔ 6۔ مریض کو فوراً گرم دودھ، کافی یا پانی پلائیں۔

7۔ مریض کا حوصلہ بڑھائیں۔ 8۔ فوری طور پر اسے ہسپتال یا برن سنٹر پہنچائیں۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر16: سانپ کاٹنے کی ابتدائی طبی امداد تحریر کریں؟

جواب نمبر16: سارے سانپ زہریلے نہیں ہوتے اگر کاٹ لیں تو جان کو خطرہ نہیں ہوتا، البتہ کچھ بہت زہریلے ہوتے ہیں جنکے کاٹنے سے موت واقع ہو سکتی ہے۔ اگر ایسا کوئی واقع ہو جائے تو یہ دیکھیں کہ جہاں سانپ نے کاٹا ہے اگر وہاں دو دانتوں کے نشان موجود ہوں تو یہ زہریلا سانپ ہو گا۔

طبی امداد:- 1۔ مریض کی حوصلہ افزائی کریں۔ 2۔ دل اور زخم کے درمیان مضبوطی سے کوئی پٹی باندھ لیں۔

3۔ جہاں دانتوں کے نشان ہیں وہاں سے خون اور زہر نکال دیں۔

4۔ اگر ضروری ہو تو دانتوں کے نشان پر منہ کے ذریعے زہر چوس کر تھوک لیں۔ خیال رکھیں کہ ایسا کرنے والے کے منہ میں چھالے نہ ہو۔

5۔ مریض کو فوراً ہسپتال پہنچائیں۔

باب نمبر5

زبانی و جسمانی تشدّد

سوال نمبر17: تشدد کی تعریف کریں اور جسمانی تشدد پر نوٹ لکھیں؟

جواب نمبر17: **تشدد کی تعریف:-** یہ ایسا ظالمانہ رویہ ہے جو دوسرے فرد یا افراد کو جسمانی، ذہنی اور جذباتی لحاظ سے نقصان پہنچاتا ہے اور جسمانی و زبانی تشدد کا باعث بنتا ہے۔ پس تشدد سے مراد وہ رویہ ہے جو دوسرے لوگوں کو خواہ وہ انفرادی ہو یا اجتماعی طور پر زبانی، جسمانی، ذہنی اور جذباتی لحاظ سے تکلیف اور اذیت دیں تشدد کہلاتا ہے۔

جسمانی تشدد:- جسمانی تشدد میں دوسرے فرد کو جسمانی طور تکلیف پہنچائی جاتی ہے۔ مثلاً:-

1۔ کسی فرد کو زخمی کرنا۔ 2۔ کسی کے گریبان پر ہاتھ ڈالنا۔

3۔ کسی کو کوئی چیز مارنا یا اس کی طرف زخمی کرنے کی غرض سے پھینکنا۔

4۔ جان و مال اور عزت کو نقصان پہنچانا۔ 5۔ اپنا رعب اور دبدبہ قائم کرنے کیلئے دوسروں پر جسمانی تشدد کرنا۔

6۔ زبردستی اپنی بات منوانے پر مار پیٹ وغیرہ دینا۔ 7۔ اپنی طاقت کا بلاجواز استعمال کرنا۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر18: تشدد کو بڑھانے اور کم کرنے والی سرگرمیوں کی وضاحت کریں؟

جواب نمبر18: 1۔ **تشدد بڑھانے والی سرگرمیاں:**- زبانی تشدد، جسمانی تشدد اور انفرادی تشدد کی تمام صورتیں منفی سرگرمیوں میں آتی ہیں۔ غلط نام سے پکارنا، توہین آمیز الفاظ استعمال کرنا، زخمی کرنا، مذہبی اور جنسی طور پر ایسے الفاظ استعمال کرنا جن سے دل آزاری ہو کسی کی نیک نامی کو نقصان پہنچانا، کسی کی جائیداد و مال کو نقصان پہنچانا، آبروریزی کرنا، دھمکی دینا وغیرہ یہ وہ تمام منفی سرگرمیاں ہیں جس سے ذاتی اور معاشرتی طور پر بگاڑ پیدا ہوتا ہے اور تشدد بڑھانے میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ جس کے خطرناک نتائج ہو سکتے ہیں۔

2۔ **تشدد کم کرنے والی سرگرمیاں:**- معاشرے میں میل ملاپ، انفرادی اور اجتماعی طور پر دوسروں کے دکھ درد میں شرکت کرنا، دوسروں کی مدد کرنا نرم لہجہ اور پیار سے معاملات کو سلجھانا، برداشت پیدا کرنا، غیر اخلاقی اور غیر قانونی کاموں سے دوسروں کو آگاہ کرنا، دوسروں کی عزت و مال کا خیال رکھنا، اچھے کاموں میں حصہ لینا، مشکل وقت میں اپنے دوستوں، رشتہ داروں، محلے داروں اور ساتھیوں کے کام آنا وغیرہ یہ وہ سرگرمیاں ہیں جو منفی رجحانات کا خاتمہ کرتی ہیں۔

سوال نمبر19: جسمانی اور زبانی تشدد کا فرق واضح کریں؟

جواب نمبر19: 1۔ **جسمانی تشدد:**- جسمانی تشدد میں دوسرے فرد کو جسمانی تکلیف پہنچائی جاتی ہے مثلاً:-

1۔ کسی فرد کو زخمی کرنا۔ 2۔ کسی کے گریبان پر ہاتھ ڈالنا۔

3۔ کسی کو کوئی چیز سے مار دینا یا اسکی طرف زخمی کرنے کی غرض سے پھینکنا۔ 4۔ جان و مال اور عزت کو نقصان پہنچانا۔

2۔ **زبانی تشدد:**- زبانی تشدد سے مراد کسی کے خلاف نازیبا الفاظ کا استعمال اور ایسے کلمات جو دوسروں کو ناگوار گزرے۔ اور دل آزاری یا اس سے اشتعال پھیلے مثلاً:- 1۔ بُرے ناموں سے پکارنا۔ 2۔ دھمکی دینا۔

3۔ افواہ پھیلانا۔ 4۔ تہمت لگانا۔ 5۔ مذاق اُڑانا۔

6۔ گالی گلوچ کرنا۔ 7۔ اشتعال دلانا۔ 8۔ جھوٹ اور غلط بیانی کرنا۔

9۔ کسی کی گھر کی بات کو غلط انداز میں پیش کرنا۔

10۔ موبائل فون پر غلط میسج یا لغو باتیں کرنا۔

یہ تمام باتیں زبانی تشدد کے زمرے میں آتے ہیں۔ جن سے اشتعال، جھگڑے، دشمنی اور خطرناک نتائج بھی ہو سکتے ہیں۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

تفصیلی جوابات:-

کھیل اور بائیو کینیکل اصول

باب نمبر6

سوال نمبر20: بائیو کینیکل اصول کیا ہیں؟ اور یہ کس طرح کام کرتے ہیں۔

جواب نمبر20: قوت اور حالت کے زیر اثر انسانی جسم اور جانداروں کی حرکت کے مطالعہ کو بائیو کینیکس کہتے ہیں۔ جانداروں کی حرکت بائیو کینیکل اصول کے مطابق ہوتی ہے ان کو سمجھنے اور ان پر عمل کرنے سے پرفارمنس کو بہتر کیا جاسکتا ہے۔

بائیو کینیکل اصول:- 1۔ حرکت Motion:- اگر کوئی جسم دوسرے جسم یا ماحول کے لحاظ سے اپنی جگہ تبدیل کر رہا ہو۔ تو اُسے حرکت کہتے ہیں۔

2۔ قوت Force:- قوت وہ عامل ہے جو کسی ساکن جسم میں حرکت پیدا کرے یا پھر کسی متحرک جسم کی حرکت کو روکے۔

نیوٹن کے قوانین حرکت Newton Laws of Motion :-

A :- پہلا قانون حرکت First law of motion:- کسی بیرونی قوت کی غیر موجودگی میں ایک ساکن جسم ہمیشہ ساکن رہتا ہے۔ اس قانون کو جمود کا قانون بھی کہتے ہیں۔

B:- دوسرا قانون حرکت Second law of motion:- جب کوئی بیرونی قوت کسی جسم پر عمل کرتی ہے تو وہ اپنی ہی سمت میں اس کا اسراع پیدا کرتی ہے۔ اس اسراع کی مقدار بیرونی قوت کے راست متناسب ہوتی ہے اور کمیت کے بالعکس متناسب ہوتی ہے۔

C:- تیسرا قانونِ حرکت Third law of motion:- ہر قوت کے عمل کا ایک ردِ عمل ہوتا ہے، عمل اور ردِ عمل آپس میں برابر مگر مخالف سمت میں ہوتے ہیں۔

D:- توازن::EQUILIBRIUM- جب کسی جسم پر بیک وقت متعدد قوتیں عمل کرتی ہیں اور وہ جسم اپنی حالت سکون یا حالت حرکت نہیں بدلتا تو اس حالت کو جسم کی حالت توازن کہتے ہیں۔

مرکزِ ثقل Center of Gravity:- ہر جسم میں ایک خاص نقطہ ہوتا ہے جہاں پر جسم کا سارا وزن عمل کرتا ہے اس کو مرکزِ ثقل کہتے ہیں۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خواستہ رحمن شیرپاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر21: والی بال میں سمیش کیلئے کونسا بائیو کینیکل اُصول ہوتا ہے؟

جواب نمبر21: **والی بال میں سمیش کیلئے بائیو کینیکل اُصول:-** سمیشنگ کے عمل میں اچھلنا اور بال کو روکنا شامل ہے۔ اچھلنے اور بال کو روکنے کیلئے کھلاڑی اپنے مرکز ثقل کو نیچے لاتے ہوئے ابتدائی طور پر زمین کی سطح پر قوت صرف کرکے جمپ کرے گا اور بال کو سمیش کرتے ہوئے حرکت کے تیسرے قانون کے مطابق جتنی قوت بال پر صرف کریگا وہ عمل کے طور پر بال دوسرے کورٹ کی جانب جائے گا۔ کھلاڑی اُچھلنے اور واپس زمین پر آتے وقت اپنے توازن کو بھی برقرار رکھے گا۔ اس سرگرمی میں بائیو کینیکل اُصول کے تحت نیوٹن کا تیسرا قانون اور توازن کا اطلاق ہوگا۔ کیونکہ جمپ کرنے کیلئے زمین کی سطح پر کھلاڑی ٹانگوں سے قوت لگائے گا۔ نتیجتاً ردِ عمل کے طور پر کھلاڑی کا جسم اتنا ہی اونچا ہوا میں جائیگا اور اسی انداز میں قوت بال پر صرف کریگا۔ جو کہ ردِ عمل کے طور پر بال دوسرے کورٹ کی جانب جائیگا۔

سوال نمبر22: ہاکی میں بال روکنے اور ہٹ کرنے کی بائیو کینیکل اُصول لکھیں؟

جواب نمبر22: **ہاکی میں بال روکنے اور ہٹ کرنے میں بائیو کینیکل اُصول:-**

1۔ **بال روکنا:-** جسم کا توازن برقرار رکھتے ہوئے ہاکی کو بال کی سمت میں رکھیں۔ بال کی سمت اور رفتار کے مطابق ہاکی کو زمین پر رکھیں، جب بال ہاکی کیساتھ ٹکرائے تو ہاکی کو تھوڑا پیچھے آنے دیں، تاکہ زور دار ہٹ کا زور کم کیا جاسکے۔ ہاکی پر بال ٹکرانے کے عمل کے نتیجے میں نیوٹن کا تیسرا قانون لاگو ہوتا ہے۔ ہاکی کو اگر تھوڑا پیچھے نہ کیا جائے تو ردِ عمل کے طور پر مخالف سمت میں بال دور تک لڑھک جائے گا۔ اور کھلاڑی کی پہنچ سے دور ہو جائے گا۔

2۔ **ہٹ لگانا:-** ہٹ لگانے کیلئے کھلاڑی کا گیند سے فاصلہ 2 فٹ کے قریب ہونا چاہیے کھلاڑی کے دونوں پاؤں کھلے ہونے چاہیے تاکہ توازن برقرار رہ سکے۔ ہاکی کو دائیں جانب اُٹھا کر گیند کو ہٹ کریں۔

نیوٹن کے دوسرے قانون کے اطلاق سے مہارت میں بہتری آتی ہے۔ اس قانون کے مطابق جب ہاکی کی مدد سے ساکن بال پر قوت صرف ہوتی ہے تو یہ قوت کی سمت بال میں اسراع پیدا کرتی ہے۔ بال میں اسراع کی مقدار ہاکی سے لگائی جانی والی قوت پر ہے۔ یعنی جتنی قوت صرف کی جائے گی بال اسی تناسب سے دور جائے گا۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر 23: لانگ جمپ میں بائیو کینیکل کے کونسے اُصول کام کرتے ہیں؟

جواب نمبر 23: لانگ جمپ میں چار مراحل ہوتے ہیں یعنی اپروچ، جمپ کرنا، اُڑان اور لینڈنگ ریکوری۔

اپروچ:- لانگ جمپ میں اپروچ کا تعین اتھلیٹ کی اہلیت پر منحصر ہوتا ہے۔ کچھ کھلاڑی سپیڈ استعمال کرتے ہوئے جمپ کرتے ہیں۔ انہیں سپیڈ جمپر کہتے ہیں اور کچھ کھلاڑی طاقت کا استعمال کر کے جمپ کرتے ہیں، انہیں پاور جمپر کہتے ہیں۔ اپروچ میں رفتار پر کنٹرول، ردھم اور یکسانیت جیسے خوبیاں ہوتی ہیں۔

اپروچ میں بائیو کینیکل اُصول:- کھلاڑی دوڑنے کیلئے ٹانگوں سے بھرپور قوت زمین پر لگاتا ہے جس کے ردعمل کے طور پر وہ آگے کی جانب حرکت کرتا ہے۔ حرکت کے تیسرے قانون کے مطابق جتنی قوت لگائی جائیگی۔ اتنا ہی مخالف سمت میں ردعمل ہوگا۔ اس لئے کھلاڑی کو قوت لگا کر رفتار حاصل کرنی چاہئے۔

جمپ کرنا Take off:- اپروچ کے دوران حاصل کئے گئے مومینٹم کو جمپ میں تبدیل کرنے کے عمل کو ٹیک آف کہتے ہیں۔ جمپ کرنے میں حرکت کا تیسرا قانون لاگو ہوتا ہے۔ کھلاڑی جتنی قوت کے ساتھ ٹیک آف بورڈ کو دبائے گا۔ اسکا جسم ردعمل کے طور پر اتنی تیزی سے اُٹھے گا۔

اُڑان Flight:- ٹیک آف کے بعد اُڑان کا مرحلہ آتا ہے اس مرحلے میں بائیو کینیکل کے درجہ ذیل اُصول استعمال ہوتے ہیں۔

1۔ مرکز ثقل کا درست ہونا:- ساکن حالت میں انسانی جسم کا مرکز ثقل اس کی ناف پر ہوتا ہے۔ لیکن اڑان کے وقت یہ جسم کی پوزیشن کے اعتبار سے تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ اس لئے مرکز ثقل میں اپنے سٹائل کی مدد سے زیادہ بے قاعدگی آنے سے بچا جاسکتا ہے۔ عام طور پر جمپ میں سائیکلنگ Hitch Kick اور سیلنگ Sailing کے سٹائل اپنائے جاتے ہیں۔ مرکز ثقل میں بہت زیادہ بے قاعدگی نہ آئے۔

توازن Balance:- جمپ سے زیادہ فاصلہ حاصل کرنے کیلئے توازن برقرار رکھنا ضروری ہے کیونکہ اُڑان کے دوران کھلاڑی کے جسم پر کشش ثقل، ہوا کی مزاحمت اور ٹیک آف کی قوت اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لئے مشق کرنے سے اپنا توازن بہتر بنائیں۔

لینڈنگ اور ریکوری Landing & Recovery:- جمپ کا خاتمہ اکھاڑے میں لینڈنگ پر ہوتا ہے۔ لانگ جمپ کے قوانین کے مطابق کھلاڑی کے جمپ کی پیمائش ٹیک آف بورڈ سے اس جگہ تک کی جائیگی جہاں اس کے جسم کا پہلا نشان ہے اسلئے لینڈنگ کے دوران تیسرا قانون عمل اور ردعمل برابر اور مخالف سمت میں ہوتے ہیں۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

باب نمبر7

کھیلوں کے قوانین اور مہارتیں

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر24: کرکٹ میں فیلڈنگ اور کیچ میں بائیو کینیکل کے کونسے اُصول کارفرما ہوتے ہیں؟

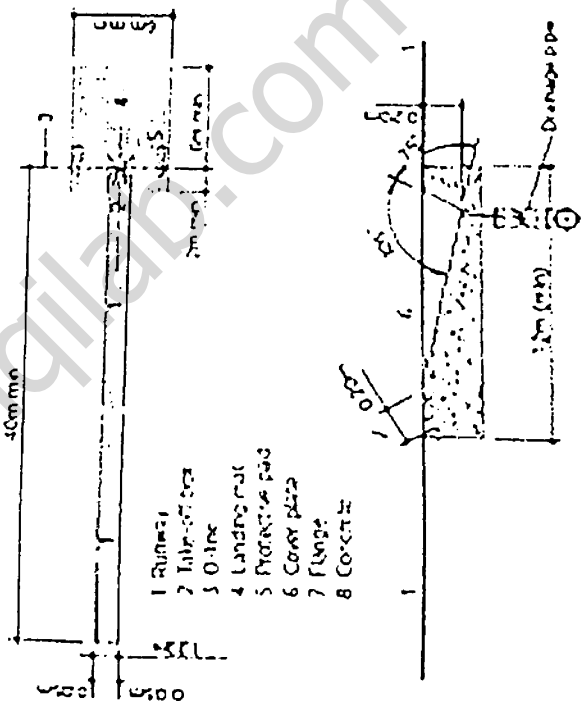
جواب نمبر24: **فیلڈنگ میں بائیو کینیکل اصول:-** بال کو روکنا اور کیچ کرنا فیلڈنگ میں شامل ہیں۔ دونوں مہارتوں میں قوت کے انجذاب کا قانون عمل کرتا ہے۔ بال کو روکنے اور کیچ کرنے کیلئے ہاتھوں کو بال کی سیدھ میں لاتے ہوئے تھوڑا پیچھے کی جانب حرکت دی جاتی ہے تاکہ ہاتھوں پر بال کی قوت گننے سے جو عمل وقوع پزیر ہوتا ہے اس کا ردِ عمل مخالف سمت میں کم سے کم کیا جاسکے۔

سوال نمبر25: لمبی چھلانگ کا رَن وے اور اُکھاڑہ بنائیں:-

جواب نمبر25: لمبی چھلانگ کا رَن وے اور اُکھاڑہ:-

1۔ رَن وے کم از کم لمبائی - 40تا45 میٹر

2۔ چوڑائی - 1.22تا1.25 میٹر



awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر26: لمبی اور اونچی چھلانگ کے مقابلے کے قوانین تحریر کریں؟

جواب نمبر26: 1۔ **لمبی چھلانگ کے قوانین:-** 1۔ کھلاڑیوں کی باری قرعہ اندازی سے مقرر کی جائیگی۔

2۔ اگر مقابلے میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی شامل ہو تو ہر کھلاڑی کو تین، تین باریاں دی جائیگی اور آٹھ بہترین کھلاڑیوں کو مزید تین، تین باریاں دی جاتی ہے۔

3۔ جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کھلاڑیوں کو مشق کیلئے رن وے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہو گی۔

4۔ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے ججوں کی نگرانی میں دو دو باریاں مشق کیلئے دی جائیگی۔

5۔ ہر کھلاڑی کو درست کوشش کا فائدہ دیا جائیگا۔ 6۔ ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائیگا۔

7۔ ہر کھلاڑی اپنی باری پر جمپ کریگا۔

2۔ اونچی چھلانگ کے قوانین:-

1۔ باری کی ترتیب کا فیصلہ قرعہ اندازی سے ہو گا۔ 2۔ کھلاڑی کو اس کی بہترین کوشش کا فائدہ دیا جائیگا۔

3۔ ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر دیا جائیگا۔

4۔ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے چیف جج ابتدائی بلندی کا اعلان کرے گا ہر راونڈ کے آغاز پر بھی بلندی کا اعلان چیف جج کریگا۔

5۔ مقابلے کی آغاز کے بعد کوئی بھی کھلاڑی لینڈنگ ایریا اور رن وے کو پریکٹس کیلئے استعمال نہیں کر سکتا۔

6۔ کھلاڑی کو ایک پاؤں سے جمپ لینا ہو گا۔ 7۔ کھلاڑی کو ہر بلندی پر تین تین مواقع دیے جائیں گے۔

8۔ تین متواتر ناکامیوں پر کھلاڑی مقابلے سے خارج ہو جائیگا۔

9۔ بار کی اُونچائی ہر راونڈ کے بعد دو سینٹی میٹر بڑھائی جائیگی۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

فائزہ رحمٰن شیر پاؤ

تشریحی جوابات:-

سوال نمبر 27: لمبی اور اونچی چھلانگ کے مقابلے کے دوران ناکامیاں لکھیں؟

جواب نمبر 27: 2۔ لمبی چھلانگ کے ناکامیاں:-

1۔ اپنی باری کے بغیر جمپ کرنا۔ 2۔ پوسٹ نمبر کے بغیر جمپ کرنا۔

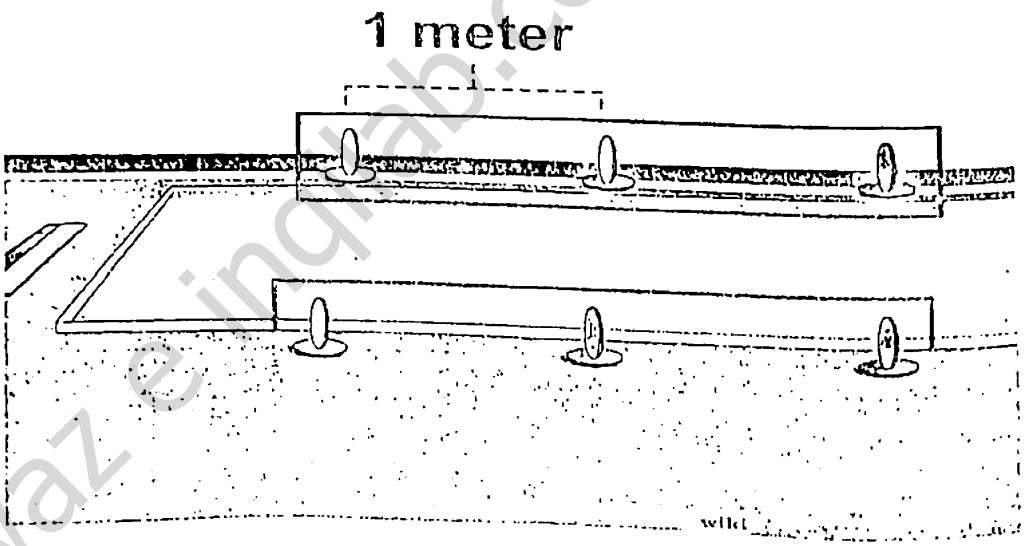
3۔ اگر ٹیک آف لکیر سے آگے ریت یا پلاسٹی سین پر کھلاڑی کے پاؤں کا نشان دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے ہوئے آئے۔

4۔ اگر کھلاڑی چھلانگ مکمل کرنے کے بعد اکھاڑے میں پیچھے کو چل دیں۔

2۔ اونچی چھلانگ کے ناکامیاں:-

1۔ جمپ لگاتے وقت کراس بار کو گرا دینا۔ 2۔ دونوں پاؤں سے جمپ کرنا۔

3۔ اپنی باری کو ضائع کرنا۔ 4۔ ایک اونچائی پر تینوں جمپ ضائع کرنا۔



awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

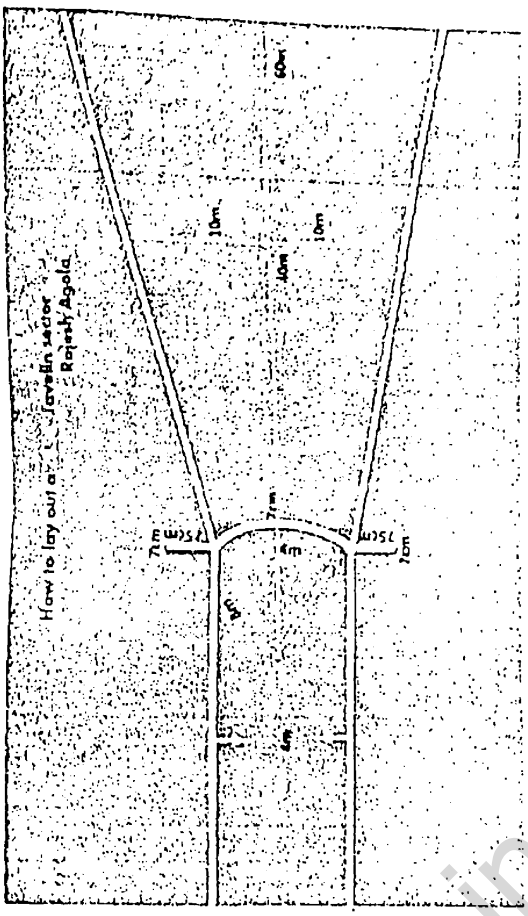
سیکنڈ ایئر

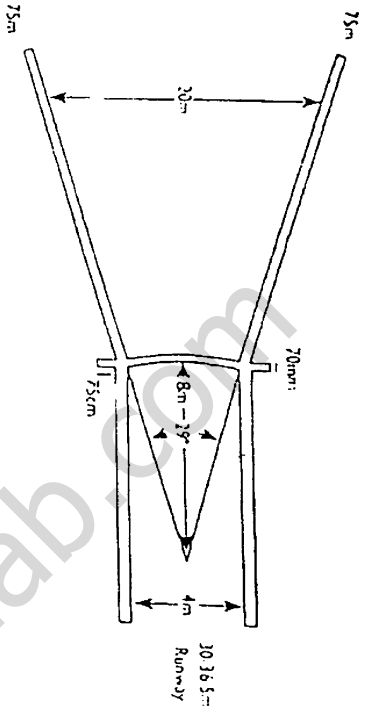
خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

Javelin Throw نیزہ پھینکنا

سوال نمبر 28: نیزہ پھینکنے کا سیکٹر بنائیں اور فاؤلز درج کریں؟

جواب نمبر 28: نیزہ سیکٹر:-





awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

نمبل جوابات:-

نیزہ پھینکنے کے فاؤلز:-

1۔ نیزہ کو گھما کر پھینکنا۔
2۔ نیزہ کو گرفت سے نہ پکڑنا۔
3۔ نیزہ گرنے سے پہلے سیکٹر چھوڑنا۔
4۔ نیزہ پھینکتے وقت سیکٹر سے باہر زمین کو چھونا۔
5۔ نیزہ پھینکتے وقت سامنے قوس کو کراس کرنا۔
6۔ نیزے کا سیکٹر لائن پر گرنا۔
7۔ نیزے کا سیکٹر سے باہر گرنا۔
8۔ گرتے وقت نیزے کی نوک کا زمین پر پہلے نہ لگنا۔
9۔ نیزے کو کندھے کی لائن کے نیچے سے پھینکنا۔
10۔ کسی عہدیدار سے بد تمیزی کرنا۔

سوال نمبر29: نیزہ پھینکنے کے قوانین درج کریں؟

جواب نمبر29:

نیزہ پھینکنے کے قوانین:-

1۔ نیزہ پھینکنے کی ترتیب قرعہ اندازی سے ہوگی۔
2۔ اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو تو ہر کھلاڑی کو 3،3 کوششیں دی جائینگی۔
3۔ مقابلے میں آٹھ یا آٹھ سے کم کھلاڑی شریک ہوں تو سب کو 6،6 کوششیں دی جائینگی۔
4۔ کھلاڑی نیزے کو کسی بھی سٹائل سے سامنے رُخ کر کے پھینکے گا۔
5۔ کھلاڑی اس وقت تک رَنوے سے باہر نہیں جاسکتا جب تک نیزہ سیکٹر کے اندر زمین کو نہ چھولیں۔
6۔ مقابلہ شروع ہونے کے بعد کھلاڑیوں کو رَن وے بطور مشق استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔
7۔ کھلاڑی صرف انتظامیہ کی طرف سے مہیا کردہ نیزہ پھینک سکتا ہے۔
8۔ نیزہ ہاتھ کی گرفت کو مضبوط کرنے کیلئے Rosin یا پاؤڈر لگا سکتا ہے۔
9۔ کھلاڑی کی ہر درست کوشش کی پیائش کی جائیگی۔
10۔ نیزہ پھینکتے وقت کھلاڑی قوس کی لکیر یا اس کے آگے زمین کو جسم کے کسی حصے سے نہیں چھو سکتا۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

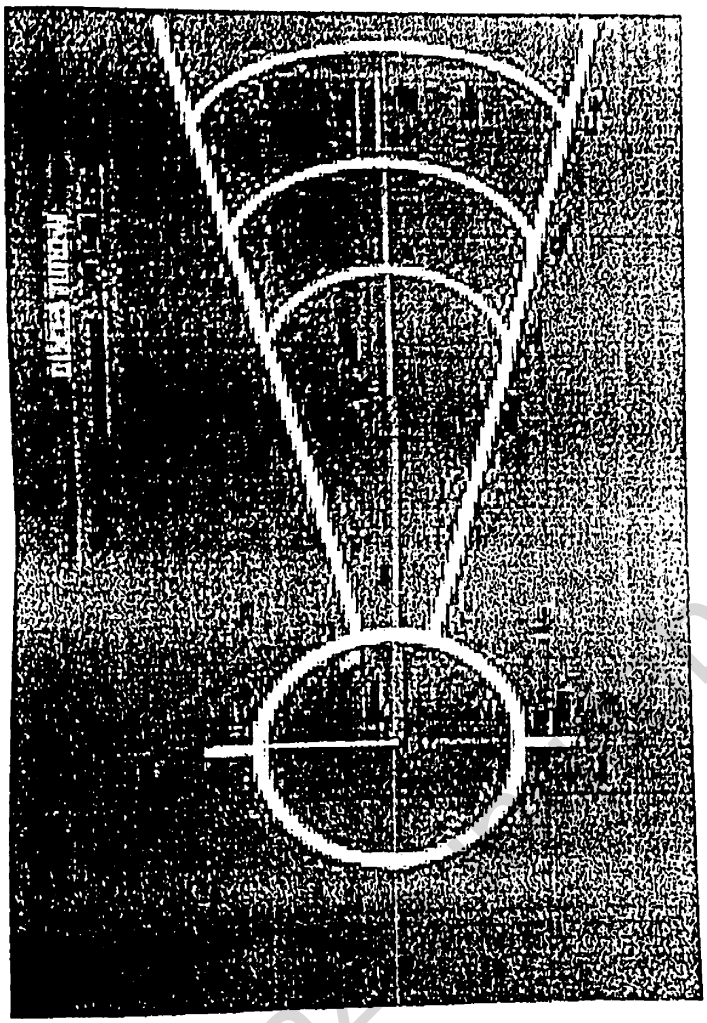
Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تقسیمی جوابات:-

ڈسکس تھرو Discuss Throw



سوال نمبر30: ڈسکس کا سیکٹر بنائیں اور فاؤلز درج کریں؟

جواب نمبر30: ڈسکس سیکٹر:-

ڈسکس فاؤلز:-

1۔ ڈسکس کا سیکٹر سے باہر گرنا۔

2۔ اپنی باری اور چسٹ نمبر کے بغیر پھینکنا۔

3۔ دائرہ کے سامنے سے زمین کو ہاتھ یا پاؤں سے چھونا۔

4۔ ڈسکس پھینکنے کے بعد دائرہ کے آگے سے نکلنا۔

5۔ ڈسکس کے زمین پر گرنے سے پہلے دائرہ کو چھوڑ دینا۔

6۔ کوئی ایسی چیز استعمال کرنا جس سے ڈسکس پھینکنے میں مدد ملتی ہو۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیرپاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر 31: ڈسکس تھرو کے قوانین درج کریں؟

جواب نمبر 31: **ڈسکس تھرو کے قوانین:-**

1۔ باری کی ترتیب قرعہ اندازی سے دی جائیگی۔ 2۔ آٹھ سے کم کھلاڑی ہو تو انہیں 6،6 باریاں دیجائی گی۔

3۔ آٹھ سے زیادہ کھلاڑی ہو تو پہلے تین، تین باریاں دیجائی گی۔ اور آٹھ بہترین کھلاڑیوں کو منتخب کر کے پھر تین، تین باریاں دی جائی گی۔

4۔ ہر کھلاڑی کو چیسٹ نمبر دیا جائیگا۔ 5۔ ہر کھلاڑی کو اسکی بہترین کوشش کا فائدہ دیا جائیگا۔

6۔ کھلاڑی اس وقت تک دائرہ میں رہے گا، جب تک ڈسکس سیکٹر میں نہ گرے۔

7۔ انتظامیہ کا مہیا کردہ ڈسکس ہی استعمال ہو گا۔ 8۔ ہر کھلاڑی اپنی باری پر ڈسکس تھرو کرے گا۔

9۔ نام پکارنے کے ایک منٹ کے اندر باری لینا ہو گی۔ 10۔ اگر بغیر فاؤل کے سیکٹر کے اندر ڈسکس گرے۔ تو کوشش درست شمار ہو گی۔

سوال نمبر 32: ڈسکس تھرو میں 6 کھلاڑیوں کی پوزیشنیں نکالنے کیلئے سکور شیٹ بنائیں؟

جواب نمبر 32: چھ کھلاڑیوں کیلئے رزلٹ / سکور شیٹ:-

نام	1	2	3	4	5	6	پوزیشن
احمد علی	40.2	X	X	X	45.4	44.7	3rd
ولید نواز	X	X	X	46.4	X	45.7	1st
عابد کمال	41.6	X	40.7	X	40.2	X	-
ارباب ارسلان	43.2	43.6	40.4	42.7	42.1	45.0	-
نواد عالم	45.2	46.2	X	41.4	38.2	X	2nd
عثمان غنی	44.5	45.2	43.7	X	44.2	X	-

فرسٹ پوزیشن - ولید نواز : 46-4

سیکنڈ پوزیشن - نواد عالم : 46-2

تھرڈ پوزیشن - احمد علی : 45-4

مجزد دستخط:- جج نمبر 1:_____ جج نمبر 2:_____ جج نمبر 3:_____

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیرپاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر33: 1500 میٹر دوڑ کے قوانین اور فاؤلز بیان کریں؟

جواب نمبر33: **1500 میٹر دوڑ کے قوانین:-**

1۔1500 میٹر دوڑ کیسے باقاعدہ ٹکریں نہیں ہوتی۔ 2۔ لینوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے دی جائے گی۔

3۔ مردوں اور عورتوں کیلئے الگ الگ مقابلے ہونگے۔ 4۔ سٹارٹ لینے سے پہلے کوئی کھلاڑی سٹارٹ لائن سے آگے کی زمین کو لمس نہیں کرسکتا

5۔ اگر کوئی کھلاڑی دوڑتے ہوئے کسی دوسرے کھلاڑی کو دھکیلے، پکڑے یا گرادیں اور یا اسکی دوڑ میں رکاوٹ بنے تو اسے مقابلے سے خارج کر دیا جائیگا۔

6۔ کوئی بھی کھلاڑی ٹریک پر کسی قسم کا نشان نہیں لگا سکتا۔ 7۔ طاقت، قوت اور رفتار بڑھانے کیلئے ادویات کا استعمال ممنوع ہے۔

8۔ دوڑ شروع ہونے سے پہلے انتظامیہ ہر کھلاڑی کو چسٹ نمبر الاٹ کریگا، جو سینے یا پشت پر لگایا جائیگا۔

9۔ کھلاڑی بغیر جوتے کے بھی مقابلہ میں شریک ہو سکتا ہے۔

10۔ 1500 میٹر دوڑ کا سٹارٹ کھڑی پوزیشن میں ہوگا۔ سٹارٹر کی فائر سے کھلاڑی سٹارٹ لیں گے۔

11۔ کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ یا آٹھ سے کم ہو تو دوڑ فائنل ہوگا۔

1500 میٹر دوڑ کے فاؤلز:-

1۔ فائر سے پہلے دوڑنا۔ 2۔ چسٹ نمبر کے بغیر دوڑنا

3۔ بائیں طرف سے آگے نکلنا۔ 4۔ دوسرے کھلاڑیوں کو دھکا دینا یا گرانا۔

5۔ دوڑ کو نامکمل چھوڑنا۔ 6۔ ایسی ادویات یا اشیاء استعمال کرنا جو دوڑ میں مدد دیتی ہو۔

7۔ کھلاڑیوں کا ججز کے ساتھ ناشائستہ رویہ اختیار کرنا۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

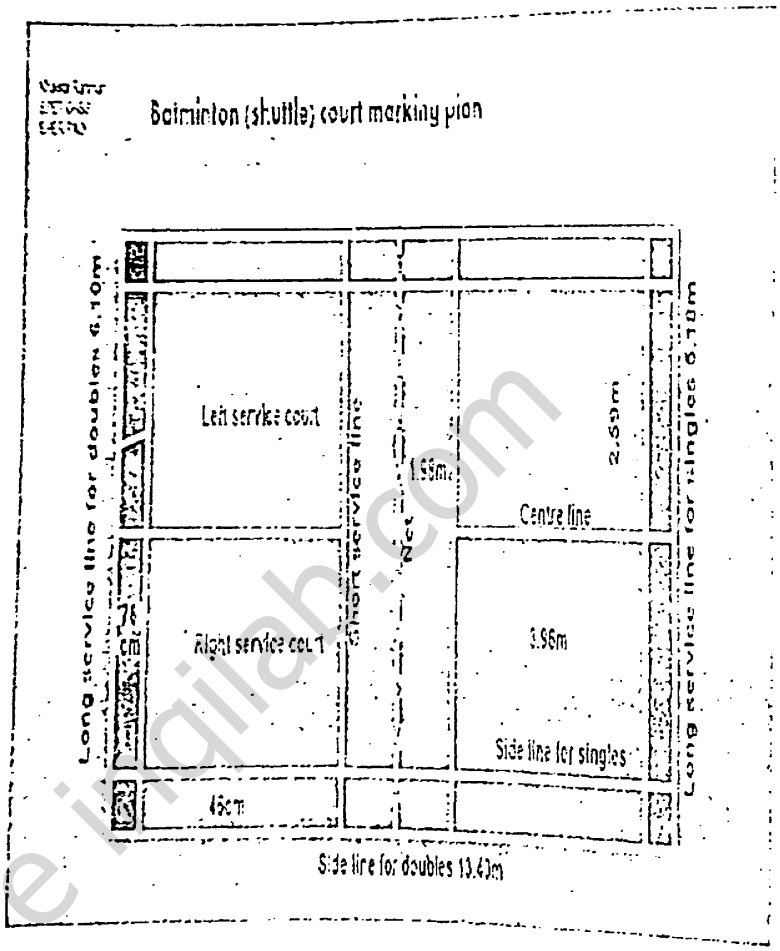
Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خالستہ رحمن شیرپاؤ

تعمیلی ہدایات:-

بیڈمنٹن کورٹ کا خاکہ:-



awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خالستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر36: بیڈ منٹن کے فاؤلز لکھیں؟

جواب نمبر36: **بیڈ منٹن کے فاؤلز:**-بیڈ منٹن کے کھیل میں سروس کرنے والی ٹیم اگر کوئی غلطی کرے گا۔تو سروس دوسری ٹیم کو دی جائیگی اور اگر سروس وصول کرنے والی ٹیم غلطی کرے تو سروس والی ٹیم کو ایک پوائنٹ ملے گا۔نئے قانون کے مطابق سروس اور پوائنٹ دونوں ہوں گے۔ اور ہر غلطی پر مخالف ٹیم کو پوائنٹ دیا جائیگا۔

فاؤلز:- 1۔ سروس کرتے وقت شٹل کھلاڑی کی کمر سے اونچی ہو۔

2۔ سروس کے بعد شٹل غلط کورٹ میں جائے۔

3۔ شٹل نٹ کے اندر سے یا نیچے سے گزرے۔

4۔ شٹل کورٹ کے حدود سے باہر گرے۔

5۔ شٹل چھت یا اطراف کی دیواروں کو ٹچ کرے۔

6۔ کھلاڑی کے جسم یا وردی سے چھوئے۔

7۔ کورٹ کے باہر یا قریب کسی چیز کو چھوئے۔

8۔ کھلاڑی شٹل کو دو مرتبہ کھیلے۔

9۔ جان بوجھ کر سروس کرنے میں تاخیر کرے۔

10۔ شٹل کو نٹ کراس کرنے سے پہلے کھیلیں۔

11۔ شٹل نٹ کے اندر پھنس جائے۔

12۔ ڈبلز سروس بیک گیلری میں گرے۔

13۔ اگر دو ساتھی بیک وقت شٹل کو مارے وغیرہ

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

تفصیلی جوابات:-

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

کرکٹ

سوال نمبر37: مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں؟ 1۔کرکٹ میں سکورر کی ذمہ داریاں۔ 2۔امپائروں کی ذمہ داریاں

3۔آؤٹ ہونے کے طریقے۔ 4۔فالو آن

جواب نمبر37: 1۔کرکٹ میں سکورر کی ذمہ داریاں:-سکورر کا تقرر میچ شروع ہونے سے پہلے کر دیا جاتا ہے۔وہ امپائروں کی ہدایات اور اشارے کے مطابق کام کرے گا اور انکو جوابی اشارہ بھی دیگا۔

2۔**امپائروں کی ذمہ داریاں**:-میچ شروع ہونے سے پہلے انتظامیہ چار امپائروں کو مقرر کرے گی۔یہ امپائر غیر جانبداری سے اپنے فرائض انجام دیں گے۔ان امپائروں میں سے دو امپائر میچ کے دوران فیلڈ میں ہوں گے۔ایک تھرڈ امپائر اور چوتھا متبادل امپائر کی رائے لے سکتے ہیں۔

3۔**آؤٹ ہونے کا طریقہ**:-1۔کیچ آؤٹ 2۔سٹمپ آؤٹ 3۔رَن آؤٹ 4۔ایل-بی-ڈبلیو

5۔بولڈ 6۔دو بار گیند کو مارنا 7۔ہٹ دی وکٹ 8۔بیٹسمین کا گیند پکڑ لینا۔

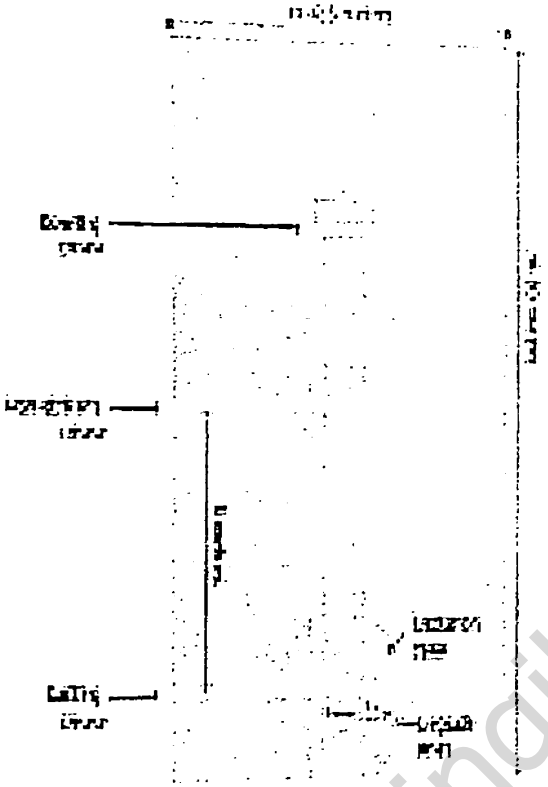
4۔**فالو آن**:-ٹیسٹ میچ میں پہلی اننگز مکمل ہونے پر اگر کسی ٹیم کو دوسری ٹیم کی نسبت 200 رنز کی برتری حاصل ہو جائے تو وہ اپنی باری سے قبل دوسری ٹیم کو دوبارہ کھیلنے کیلئے کہہ سکتی ہے۔

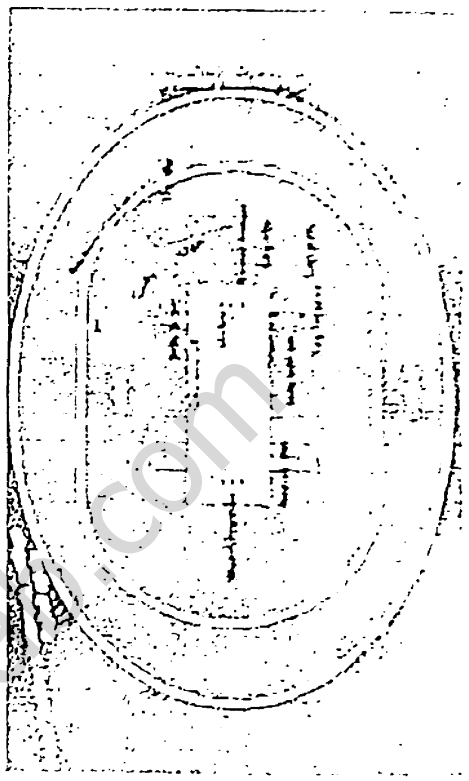
awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

کرکٹ گراؤنڈ اور پوزیشنیں:-





awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سینڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:- **بیس بال Base Ball**

سوال نمبر38: بیس بال میں بیٹر اور رنر کس وقت آؤٹ شمار ہو گا؟

جواب نمبر38: 1۔ بیس بال میں بیٹر اس وقت آؤٹ شمار ہو گا جب تھرو اس سے پہلے بیس پہنچ جائے۔

2۔ ہوا میں کھیلے گئے بال کو فیلڈر کیچ کر لیں۔ 3۔ فاؤل ایریا میں کیچ ہونے کی صورت میں آؤٹ شمار ہو گا۔

4۔ جب وہ بال کو اس طرح سے روکیں کہ وہ فاؤل ایریا میں چلی جائے۔

5۔ جب وہ تین درست بالوں کو کھیلنے میں ناکام ہو۔ 6۔ جب وہ جان بوجھ کر بال کو دو مرتبہ کھیلے۔

7۔ اگر وہ جان بوجھ کر فیلڈر کیلئے رکاوٹ کا سبب بنے۔

2۔ رنر آؤٹ ہونے کے فاکٹرز:- 1۔ جب وہ بیس پر نہ ہو اور فیلڈر جس کے پاس بال ہو اُسے چھو لے۔

2۔ اگر وہ اس خدشے سے کہ فیلڈر اُسے چھو لے گا سیدھی لائن سے 3 فٹ دور بھاگے۔

3۔ اگر فیلڈر بال کیساتھ اس بیس پر پہلے پہنچ جائے جس کی طرف بیٹر بھاگ رہا ہو۔ 4۔ اس وقت بیلی پلے شمار ہو گا جب دو مسلسل آؤٹ ہوں۔

سوال نمبر39: بیس بال میں سکورنگ سسٹم کی وضاحت کریں؟

جواب نمبر39: **سکورنگ سسٹم**:- 1۔ جو ٹیم زیادہ سکور کریگی میچ کی فاتح قرار دی جائیگی۔

2۔ رَن اس وقت شمار ہو گا جب کھلاڑی فیلڈ کے درمیان دوڑیں گے

3۔ جب ایک کھلاڑی تمام بیسوں کو باری باری ٹچ کر کے ایک سرکٹ مکمل کریگا۔

4۔ اگر ایک کھلاڑی آؤٹ فیلڈ میں بال اتنی دور مارے کہ وہ دوڑتا ہوا تمام بیسوں کو ٹچ کر کے اپنی ہوم بیس پر آجائے تو "ہوم ان" شمار ہو گا۔

5۔ ہوم رَن Home Run اس وقت بھی شمار ہو گا۔ جب کھلاڑی بال کو ہوا میں اس طرح کھیلے کہ وہ 250 فٹ کی باؤنڈری لائن سے باہر چلا جائے

6۔ جب تمام بیسوں پر کھلاڑی موجود ہوں اور کھلاڑی ہوم رَن مکمل کرے تو اُسے Grand Slam Home Run کہتے ہیں۔ جو 4 رنز کے برابر ہوتا ہے۔ 7۔ جب بھی کوئی بیٹر بال کو آؤٹ فیلڈ میں کھیلے گا۔ تو اُسے لازمی دوڑنا ہو گا۔

سوال نمبر40: بیس بال میں Balk کی تعریف کریں؟ کن صورتوں میں Balk دیا جاتا ہے۔

جواب نمبر40: **Balk**:- جب پچر پچنگ کی لکیر سے آگے یا پیچھے سے بال کو پھینکے تو نو بال دی جائے کی جیسے Balk کہتے ہیں۔

بالک درجہ ذیل وجوہات پر دی جاتی ہے۔ 1۔ پچنگ پلیٹ پر پاؤں رکھے بغیر بال پھینکنا۔ 2۔ بیٹر کی جانب چہرے کا رُخ نہ کرنا، منہ گھما کر بال پھینکنا۔

3۔ کیسر کا اپنی جگہ نہ ہونا اور بال کا پھینک دینا۔ 4۔ پچنگ کے دوران بال کا ہاتھ سے چھوٹ جانا۔

5۔ پچنگ کا عمل پورا کرنا مگر بال کو ہاتھ سے نہ چھوڑنا۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر 41: مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں:- 1۔ باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ 2۔ باسکٹ بال میں 24 سیکنڈ کا قانون

3۔ ریفری کے فرائض 4۔ ٹیکنیکل فاؤل 5۔ باسکٹ بال کورٹ کا خاکہ

جواب نمبر 41: 1۔ **باسکٹ بال میں ٹائم آؤٹ:-** جب عہدیدار درجہ ذیل وجوہات کی بناء پر کھیل کو روک دیں۔

1۔ کسی ضابطہ شکنی پر۔ 2۔ 24 سیکنڈ کا اشارہ بجنے پر۔ 3۔ کھلاڑی کے چوٹ آنے پر۔

4۔ کھیل کے ہر آدھے حصے میں دو ٹائم آؤٹ ایک ٹیم کو دیے جاتے ہیں۔ ہر زائد وقت کیلئے ایک ٹائم آؤٹ ہوتا ہے۔

5۔ ٹائم آؤٹ کا دورانیہ 30 سیکنڈ ہوتا ہے۔ 6۔ جب ضروری ہو تو کوچ ٹائم آؤٹ لیتا ہے مُردہ بال پر ٹائم آؤٹ دیا جاتا ہے۔

2۔ **باسکٹ بال میں 24 سیکنڈ کا قانون:-** کسی ٹیم کے قبضہ میں بال آجائے تو اُسے 24 سیکنڈ کے اندر پوائنٹ کیلئے بال پھینکنے کی کوشش کرنی چاہیے اگر ایسا کرنے میں کوئی ٹیم ناکام رہتی ہے تو اس ٹیم کے خلاف 24 سیکنڈ کا قانون لاگو ہو گا۔ اور مخالف ٹیم کو تھرو ان دی جائے گی۔

3۔ **ریفری کے فرائض:-** 1۔ ریفری تمام سامان کا معائنہ کرے گا۔ 2۔ کھیل کے قوانین پر شروع سے آخر تک عمل درآمد کرنے کا ذمہ دار ہو گا۔ 3۔ کھیل کا آغاز کریگا۔

4۔ جن معاملات پر امپائر اور سکورر متفق نہ ہوں تو انکا فیصلہ دیگا۔

4۔ **ٹیکنیکل فاؤل:-** ایسی ضابطہ شکنی جو عمداً کی جائے اور وہ فاؤل کنندہ کو ناجائز فائدہ پہنچاتا ہو ٹیکنیکل فاؤل کہلاتا ہے مثلاً:-

1۔ کسی عہدیدار سے ناشائستہ رویہ۔ 2۔ کھیل میں بلاوجہ تاخیر پیدا کرنا۔

3۔ مخالف کھلاڑی کیلئے ایسے الفاظ استعمال کرنا جس سے اسکی جذبات کو ٹھیس پہنچے۔

4۔ فاؤل سرزد ہونے پر ہاتھ نہ اُٹھانا۔ 5۔ ریفری اور سکورر کو بتائے بغیر نمبر تبدیل کرنا۔

6۔ بغیر بتائے متبادل کھلاڑی کا کورٹ میں داخل ہونا اور کورٹ سے باہر جانا۔

7۔ ٹیم کو باہر سے کوچ کرنا۔ 8۔ ٹائم آؤٹ کے وقت کورٹ میں داخل ہونا۔

9۔ کوچ یا متبادل کھلاڑی کا بتائے بغیر کسی زخمی کھلاڑی کی مدد کیلئے کورٹ میں داخل ہونا۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

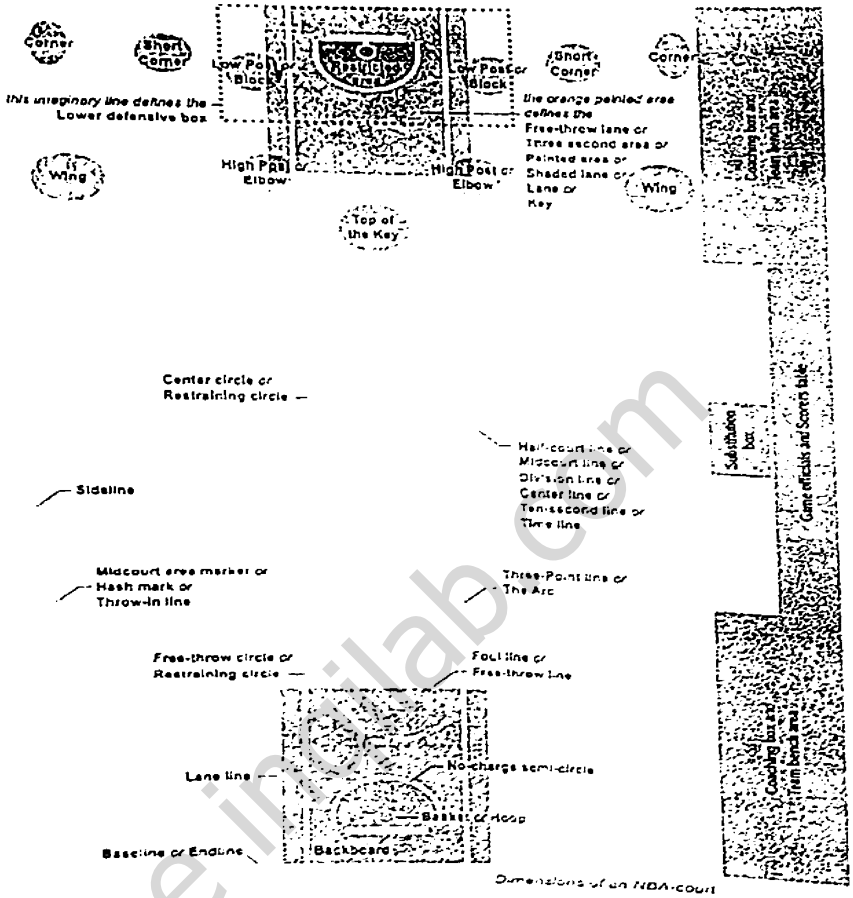
Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

تفصیلی جوابات:-

سکندر ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

باسکٹ بال کورٹ


Corner
Short Corner
Low Post Block
This imaginary line defines the Lower defensive box
High Post or Elbow
Wing
Top of the Key
The orange painted area defines the Free-throw lane or Three second area or Painted area or Shaded lane or Lane or Key
Center circle or Restraining circle
Sideline
Midcourt area marker or Hash mark or Throw-in line
Free-throw circle or Restraining circle
Foul line or Free-throw Line
Three-Point line or The Arc
Lane line
No-charge semi-circle
Basket or Hoop
Backboard
Baseline or Endline
Substitutes box
Game officials and Scorer's table
Dimensions of an NBA court

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خانستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر42: باسکٹ بال عہدیداران کے فرائض تحریر کریں؟

جواب نمبر42: **باسکٹ بال عہدیداران کے فرائض:-** 1۔ **ریفری:-** 1۔ تمام سامان کا معائنہ کریگا۔ 2۔ کھیل کا آغاز کریگا۔

3۔ کھیل کے قوانین پر شروع سے آخر تک عمل درآمد کرنے کا ذمہ دار ہوگا۔ 4۔ جن معاملات پر امپائر اور سکورر متفق نہ ہو انکا فیصلہ دے گا۔

2۔ **امپائر:-** بال کے کھیل میں شمار ہونے، بال مردہ ہونے، سزا لاگو کرنے، ٹائم آؤٹ کا حکم دینے، متبادل کھلاڑی کی اجازت دینے، فری تھرو دینے، جمپ بال کرانے، فاؤل پر سکورر کو کھلاڑی کا نمبر بتانے اور دیگر تمام قانونی نقاط کا فیصلہ کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

3۔ **سکورر:-** سکورر پوائنٹس کا حساب رکھنے، پرسنل فاؤل اور ٹیکنیکل فاؤل کا حساب واندراج کرنے، کھلاڑی کے 5 فاؤلز ہونے پر ریفری کو بتانے، ٹائم آؤٹ کا اشارہ کرنے ہر کھلاڑی کے ناموں اور نمبروں کا ریکارڈ رکھنے اور متبادل کھلاڑیوں کا ریکارڈ رکھنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

4۔ **ٹائم کیپر:-** کھیل کے وقت کا، کھیل رُکنے کے وقت کا شمار کرنا، ٹائم آؤٹ کی گھنٹی چالو کرنا، ہر آدھے وقت یا زائد وقت کے اختتام کی گھنٹی بجا کر اطلاع دینا۔

سوال نمبر43: باسکٹ بال میں فاؤلز کے بارے میں تفصیل سے لکھیں؟

جواب نمبر43: **باسکٹ بال میں فاؤلز:-** 1۔ پرسنل فاؤل (Personal Foul):-

1۔ کسی کھلاڑی کو پکڑنا۔ 2۔ مخالف کو کندھا یا گھٹنا مارنا۔ 3۔ مخالف کھلاڑی کو دھکیلنا۔

4۔ غیر قانونی طریقے سے باکنگ کرنا۔ جیسے جسم ٹکرا رہا ہو۔

2۔ **ارادی فاؤل:-** وہ ذاتی فاؤل جو جان بوجھ کر کیا جائے اور جس کی شدت عام ذاتی فاؤل سے زیادہ ہو۔ تو ارادی فاؤل کہلاتا ہے

3۔ **دوہرا فاؤل:-** جب دو مخالف کھلاڑی ایک دوسرے کے خلاف بیک وقت فاؤل کرے تو وہ دوہرا فاؤل کہلاتا ہے۔

4۔ **کھلاڑی کا ٹیکنیکل فاؤل:-** ایسی ضابطہ شکنی جو عمداً کی جائے اور وہ فاؤل کنندہ کو ناجائز فائدہ پہنچاتا ہو ٹیکنیکل فاؤل کہلاتا ہے۔

5۔ **متعدد فاؤل:-** جب کسی ٹیم کے دو یا دو سے زیادہ کھلاڑی بیک وقت ذاتی فاؤل کا ارتکاب کرے تو ملٹی پل فاؤل کہلاتا ہے۔

6۔ **پانچ فاؤل:-** جو کھلاڑی 5 فاؤل کر چکا ہو، خواہ ذاتی ہو یا ٹیکنیکل اُسے کھیل سے نکال دیا جائیگا۔ وہ اس میچ میں دوبارہ نہیں کھیل سکتا۔

7۔ **سات فاؤل:-** جب کسی ٹیم کے مجموعی طور پر سات فاؤلز پورے ہو جائیں تو اس کے بعد ہر فاؤل پر مخالف ٹیم کو فری تھرو دی جائیگی۔ اسکو "ون بائی ون" کہتے ہیں۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

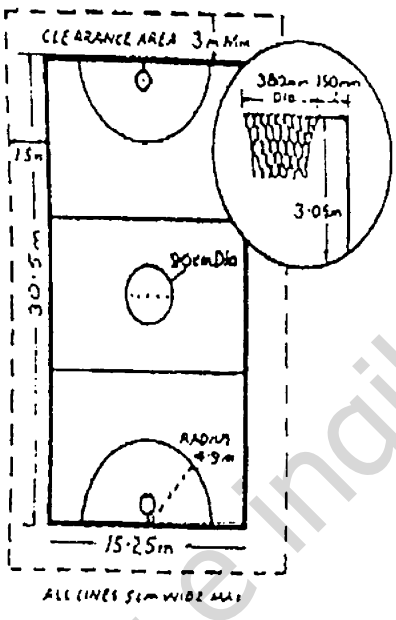
Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

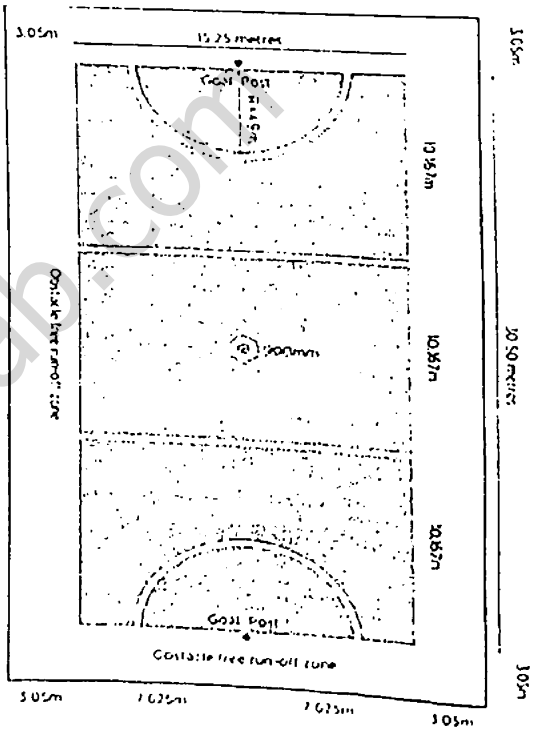
تفصیلی جوابات:-

Net Ball نٹ بال

سوال نمبر 44: نٹ بال کورٹ کا خاکہ بنا کر کھلاڑیوں کی پوزیشنیں واضح کریں؟

جواب نمبر 44: نٹ بال کورٹ اور گول پوسٹ کی پیمائش:-





awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ایئر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

نٹ بال کورٹ کی پیمائش

لمبائی	-	30-50 میٹر
چوڑائی	-	15-25 میٹر
لائنوں کی موٹائی	-	5 سینٹی میٹر
گول پوسٹ کی پیمائش:- قطر	-	5-6 سے 10 سینٹی میٹر
زمین سے رینگ کی اونچائی	-	3-05 میٹر
رینگ کی موٹائی	-	1-5 سینٹی میٹر

کورٹ کے حصے:- کورٹ تین برابر حصوں میں تقسیم ہوگا، درمیان حصے کو سنٹر تھرڈ اور باقی حصوں کو گول تھرڈ کہتے ہیں۔

شوٹنگ سرکل:- ہر گول تھرڈ میں گول لائن کے سنٹر سے 88-4 میٹر نصف قطر کے نصف دائرے شوٹنگ سرکل کہلاتے ہیں۔

بال:-

محیط	-	69 سے 71 سینٹی میٹر
وزن	-	400 سے 450 گرام
ساخت	-	چمڑے، ربڑ یا کسی موزوں مادے کا ہوگا۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر45: نٹ بال کے کھیل کے عہدیداران کے نام اور فرائض لکھیں؟

جواب نمبر45: نٹ بال کے عہدیداران:-

1۔ امپائر:- دونوں امپائر کھیل کو کنٹرول کریں گے۔ ان کا فیصلہ حتمی ہو گا۔ جس کے خلاف کوئی اپیل نہیں ہو گی۔ امپائر کا مخصوص لباس ہو گا۔

2۔ سکورر:- ہر گیم کیلئے دو سکورر مقرر کئے جاتے ہیں۔ جو گیم کے سکور کا ریکارڈ رکھتے ہیں۔ سنٹر پاس کا خیال رکھتے ہیں۔ امپائر کے پوچھنے پر سنٹر پاس کا حساب بتاتے ہیں۔

3۔ ٹائم کیپر:- ہر گیم کیلئے دو ٹائم کیپر مقرر کئے جاتے ہیں جو کھیل کے ہر حصے کے آغاز کا وقت درج کرتے ہیں اور کھیل کے ہر دورانیہ کا حساب رکھتے ہیں۔

4۔ ٹیم کپتان:- ٹاس جیتنے کے بعد امپائر کو گول پوسٹ کے انتخاب اور سنٹر پاس سے گیم شروع ہونے کے فیصلے کے بارے میں آگاہ کرتا ہے کھیل کے دوران متبادل کھلاڑی کا لانا اور کھلاڑی کی پوزیشن کو تبدیل کرنے کے فیصلے سے امپائر کو آگاہ کرتا ہے۔ صرف کپتان ہی امپائر سے بات کرنے کا مجاز ہوتا ہے۔

سوال نمبر46: مندرجہ ذیل کی وضاحت کریں؟ 1۔ نٹ بال میں سنٹر پاس 2۔ نٹ بال میں آف سائیڈ

جواب نمبر46: 1۔ نٹ بال میں سنٹر پاس:- 1۔ امپائر کی وسل ہو جانے کے 3 سیکنڈ میں سنٹر پاس ہو گا۔ 2۔ سنٹر پاس کسی بھی طریقہ سے دیا جا سکتا ہے۔

3۔ پہلا سنٹر پاس سنٹر تھرڈ میں ہی لیا جا سکتا ہے۔ 4۔ سنٹر پاس کے وقت تمام کھلاڑیوں کی پوزیشن صحیح ہونی چاہئے۔

5۔ ونگ اٹیک، ونگ ڈیفنس، گول اٹیک اور گول ڈیفنس میں سے کسی کھلاڑی کو سنٹر پاس دے سکتا ہے۔

6۔ سنٹر پاس کسی بھی کھلاڑی کو چھو جائے اور گول اٹیک یا گول شوٹر کے پاس چلی جائے تو شوٹر گول بنا سکتا ہے۔

7۔ سنٹر والے کھلاڑی کے دونوں پاؤں سرکل میں ہونے چاہئے پاس کے وقت ایک پاؤں باہر کر سکتا ہے۔

8۔ مخالف سنٹر 3 میٹر کے فاصلے پر سنٹر تھرڈ میں کسی بھی جگہ کھڑا ہو سکتا ہے۔

9۔ سنٹر پاس کے فوراً بعد ہر کھلاڑی اپنی مقررہ حدود کے اندر بال پھینکنا شروع کر سکتا ہے۔

10۔ وقفہ کے بعد وہی کھلاڑی سنٹر پاس لے گا جس نے کھیل بند ہونے سے پہلے سنٹر پاس لیا ہو۔ بشرطیکہ گول نہیں ہوا ہو۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

2۔ نٹ بال آف سائیڈ:- 1۔ جب کوئی کھلاڑی گیند یا گیند کے بغیر اپنے علاقہ کے علاوہ کسی دوسرے علاقے میں چلا جائے تو وہ آف سائیڈ ہو گا۔

2۔ جب کسی کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ اپنے علاقہ کے علاوہ دوسرے علاقے کو چھو جائے تو وہ بھی آف سائیڈ ہو گا۔

3۔ کھلاڑی اپنے علاقے میں رہ کر لمبے ہاتھ سے گیند دوسرے علاقے سے لے سکتا ہے یہ آف سائیڈ نہیں ہو گا۔ اگر ایسا کرتے وقت

دوسرے کے علاقہ کو نہ چھوئے۔

سوال نمبر 47: نیٹ بال کا کورٹ کتنی پچائش کا ہے؟

جواب نمبر 47: نیٹ بال کا کورٹ کتنی پچائش کا:-

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

ہینڈ بال ان ڈور کھیل ہے اور یہ دو ٹیموں کے درمیان کورٹ میں کھیلا جاتا ہے۔

ہر ٹیم میں زیادہ سے زیادہ بارہ کھلاڑی ہوتے ہیں۔ جن میں سے میچ کے دوران سات کھلاڑی کھیل سکتے ہیں۔

مستطیل شکل کے کورٹ کی پیمائش درجہ ذیل ہے۔

لمبائی	-	40 میٹر
چوڑائی	-	20 میٹر
گول ایریا لائن	-	گول پوسٹ کے متوازی 6 میٹر کے فاصلہ پر 6 لائن
گول کیپر بارڈر لائن	-	گول لائن کے متوازی 4 میٹر کے فاصلہ پر 15 سم لائن
فری تھرو لائن	-	گول ایریا کے باہر 3 میٹر کے فاصلہ پر گول لائن سے 9 میٹر کے فاصلہ پر لائن
پنلٹی لائن	-	گول پوسٹ کے وسط سے 7 میٹر لائن
بال	-	چمڑے کا بنا ہوا 32 پینل پر مشتمل بال
عورتوں کیلئے بال کا وزن	-	325 تا 400 گرام
بال کا محیط	-	54 تا 56 سینٹی میٹر
مردوں کیلئے بال کا وزن	-	425 تا 475 گرام
محیط	-	58 تا 60 سینٹی میٹر

سوال نمبر 48: ہینڈ بال فری تھرو کن صورتوں میں دی جاتی ہے؟

جواب نمبر 48: **ہینڈ بال فری تھرو**:- فری تھرو درجہ ذیل صورتوں میں دی جائیگی۔

1۔ تبدیلی کے وقت غلط طریقے سے کورٹ میں داخل ہونے پر۔

2۔ گول کیپر کے ضابطہ کی خلاف ورزی پر۔

3۔ کھلاڑی کے بال کو غلط طریقے سے کھیلنے پر۔

4۔ جان بوجھ کر بال کو سائیڈ لائن سے باہر پھینکنے پر۔

5۔ وقت ضائع کرنے پر

6۔ کھیل کے دوران ناشائستہ رویہ پر۔

7۔ فری تھرو ریفری کے وسل اور اشارے کے۔

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com

سیکنڈ ائیر

خائستہ رحمٰن شیر پاؤ

تفصیلی جوابات:-

سوال نمبر 49: ہینڈ بال میں تھرو اِن پینلٹی تھرو اور ریفری تھرو کی وضاحت کریں؟

جواب نمبر 49: 1۔ **تھرو اِن**:- تھرو اِن اُس وقت دی جاتی ہے جب بال سائیڈ لائن سے باہر چلی جائے۔ تھرو اِن کے وقت دفاعی کھلاڑی کا 3 میٹر کی دوری پر ہونا ضروری ہے۔ تھرو اِن اس جگہ سے لی جائے گی جہاں سے بال باہر گئی ہو۔ تھرو اِن لینے والے کھلاڑی کا ایک پاؤں تھرو کرتے وقت سائیڈ لائن پر ہونا چاہیئے اور ایک پاؤں ہوا میں ہونا چاہیئے۔

2۔ **پینلٹی تھرو**:- پینلٹی تھرو درجہ ذیل صورتوں میں دی جائے گی۔

1۔ جب دفاعی ٹیم ایسا فاؤل کرے جس سے واضح گول ہونے کا موقع ضائع ہو جائے۔

2۔ جب گول کیپر بال کو اپنے گول ایریا میں واپس لے جائے۔

3۔ جب کوئی کھلاڑی ارادتاً اپنے گول کیپر کی طرف بال پھینکے اور گول کیپر اُسے کھیلے۔

4۔ اگر کوئی دفاعی کھلاڑی اس طرح گول ایریا میں داخل ہو جس سے اُس نے فائدہ حاصل کیا ہو۔ فائدہ حاصل کئے بغیر یا توازن کھو دینے کی صورت میں گول ایریا میں داخل ہونے کی صورت میں فری تھرو دی جائے گی۔

3۔ **ریفری تھرو**:- ریفری تھرو اُس وقت دی جائے گی جب بال کورٹ کے اوپر کسی چیز کو اس وقت چھوئے جب بیک وقت فاؤل سرزد ہو۔ ریفری بال کو کورٹ کے مرکز میں ہوا میں اُچھالے گا۔ ریفری تھرو کے وقت دو کھلاڑیوں کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی 3 میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔

چیف ایڈیٹر: IPE حاجی اسماعیل خان خلیل ماشوخیل پشاور رابطہ نمبر 03139266475

رائٹر: IPE حاجی اللہ نواز خان وزیر کالونی پشاور رابطہ نمبر 03009344136

کمپوزر: IPE خائستہ رحمٰن شیر پاؤ چارسدہ رابطہ نمبر 03339393983

awaz e inqilab.com

CamScanner

Download MCQs, Books and Notes for any Subject from Largest website awaz e inqilab.com